



Aqua Jump



Cours garanti

Description

L'Aqua Jump ou trampoline aquatique est un cours de fitness en eau non profonde. Ludique, fun et rythmé, cet entraînement musculaire et cardiovasculaire est accessible à tous les âges. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour bénéficier de ses bienfaits: effet drainant de l'eau, élimination des graisses, renforcement des abdominaux et tonification des jambes.

Contenu

- Échauffement
- Enchaînement d'exercices sur le trampoline aquatique
- Exercices musculaires et cardiovasculaires
- Chorégraphies simples sur des musiques rythmées
- Stretching

Prérequis

Aucun

Groupe cible

- Cours en groupe adultes dès 16 ans
- Cours en groupe jeunes de 13 à 18 ans

Objectifs

- Renforcer et tonifier la musculature
- Améliorer la capacité cardiovasculaire
- Améliorer la circulation sanguine
- Brûler les graisses et améliorer l'aspect de la peau
- Travailler l'équilibre et la coordination

Date

19.08.2019 - 21.10.2019 / E_1321011

Horaire

12:10 - 13:00 h

Jours

Lu

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 250.00

Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Dates

Jour

Date

Heures

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Aqua Jump



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	19.08.2019	12:10 - 13:00
	2 Lu	26.08.2019	12:10 - 13:00
	3 Lu	02.09.2019	12:10 - 13:00
	4 Lu	09.09.2019	12:10 - 13:00
	5 Lu	16.09.2019	12:10 - 13:00
	6 Lu	23.09.2019	12:10 - 13:00
	7 Lu	30.09.2019	12:10 - 13:00
	8 Lu	07.10.2019	12:10 - 13:00
	9 Lu	14.10.2019	12:10 - 13:00
	10 Lu	21.10.2019	12:10 - 13:00