



# Aquafitness



## Cours garanti

### Description

Solliciter de manière intensive le système cardio-vasculaire sans en demander trop aux articulations, telle est la formule magique de l'aquafitness. Ce programme d'entraînement axé sur le sport et la santé consiste en un combinaison d'aquagym et d'exercices posturaux, de renforcement et d'endurance, de course dans l'eau et d'exercices de mobilité et de relaxation. Ce cours vous permettra d'améliorer vos capacités physiques, de modeler votre corps et d'augmenter votre résistance au quotidien.

### Contenu

- Réflexion théorique
- Aqua-fitness, aquagym, exercice de renforcement et posturaux, endurance, mobilité, coordination et exercice de relaxation
- Entraînement en eau peu profonde et/ou profonde
- Entraînement avec ou sans accessoires
- Entraînement cardio-vasculaire

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes dès 16 ans

### Objectifs

- Améliorer ses capacités physiques
- Raffermir et modeler son corps
- Acquérir une plus grande habileté et mobilité
- Devenir plus résistant/e dans la vie quotidienne
- Vous renforcez votre musculature. L'aqua-fitness est bon pour votre système cardio-vasculaire et favorise l'adoption d'une bonne posture corporelle et un poids corporel sain.
- Vous savez ce à quoi vous devez particulièrement faire attention lorsque vous vous entraînez dans l'eau et êtes en mesure d'effectuer seul/e des exercices d'aqua-fitness.

### Date

10.09.2019 - 16.06.2020 / E\_1321144

### Horaire

12:10 - 13:00 h

### Jours

Ma

### Durée

39 Jours de cours. Total 39.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 565.50  
Cours annuel

### Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Aquafitness



## Cours garanti

### Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	10.09.2019	12:10 - 13:00
2 Ma	17.09.2019	12:10 - 13:00
3 Ma	24.09.2019	12:10 - 13:00
4 Ma	01.10.2019	12:10 - 13:00
5 Ma	08.10.2019	12:10 - 13:00
6 Ma	15.10.2019	12:10 - 13:00
7 Ma	22.10.2019	12:10 - 13:00
8 Ma	29.10.2019	12:10 - 13:00
9 Ma	05.11.2019	12:10 - 13:00
10 Ma	12.11.2019	12:10 - 13:00
11 Ma	19.11.2019	12:10 - 13:00
12 Ma	26.11.2019	12:10 - 13:00
13 Ma	03.12.2019	12:10 - 13:00
14 Ma	10.12.2019	12:10 - 13:00
15 Ma	17.12.2019	12:10 - 13:00
16 Ma	07.01.2020	12:10 - 13:00
17 Ma	14.01.2020	12:10 - 13:00
18 Ma	21.01.2020	12:10 - 13:00
19 Ma	28.01.2020	12:10 - 13:00
20 Ma	04.02.2020	12:10 - 13:00
21 Ma	11.02.2020	12:10 - 13:00
22 Ma	18.02.2020	12:10 - 13:00
23 Ma	25.02.2020	12:10 - 13:00
24 Ma	03.03.2020	12:10 - 13:00
25 Ma	10.03.2020	12:10 - 13:00
26 Ma	17.03.2020	12:10 - 13:00
27 Ma	24.03.2020	12:10 - 13:00
28 Ma	31.03.2020	12:10 - 13:00

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Aquafitness



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	29 Ma	07.04.2020	12:10 - 13:00
	30 Ma	14.04.2020	12:10 - 13:00
	31 Ma	21.04.2020	12:10 - 13:00
	32 Ma	28.04.2020	12:10 - 13:00
	33 Ma	05.05.2020	12:10 - 13:00
	34 Ma	12.05.2020	12:10 - 13:00
	35 Ma	19.05.2020	12:10 - 13:00
	36 Ma	26.05.2020	12:10 - 13:00
	37 Ma	02.06.2020	12:10 - 13:00
	38 Ma	09.06.2020	12:10 - 13:00
	39 Ma	16.06.2020	12:10 - 13:00