



Aquafitness (petit groupe)

Description	Solliciter de manière intensive le système cardiovasculaire 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 une 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	L'aquafitness est une gymnastique aquatique dont les mouvements sont sans rapport avec la natation. Ils entraînent une résistance maximale de l'eau, mais adaptée à chacun. Les exercices ne sont pas brusques mais puissants, tonifiants, auto-massants, galbants
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la circulation veineuse par auto-massages• Equilibre morphologique par le travail d'ensemble des muscles agonistes et antagonistes• Tonification de la musculature
Date	06.11.2019 - 18.12.2019 / E_1335414
Horaire	20:20 - 21:05 h
Jours	Me
Durée	7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 45 minutes
Ecolage	CHF 175.00
Lieu du cours	Fondation Borel Dombresson, 2056 Dombresson

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	06.11.2019	20:20 - 21:05
	2 Me	13.11.2019	20:20 - 21:05
	3 Me	20.11.2019	20:20 - 21:05
	4 Me	27.11.2019	20:20 - 21:05

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Aquafitness (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Me	04.12.2019	20:20 - 21:05
	6 Me	11.12.2019	20:20 - 21:05
	7 Me	18.12.2019	20:20 - 21:05

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

