



# Aquafitness NE/ VR



## Cours garanti

### 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

- 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

21.08.2019 - 05.02.2020 / E\_1339905

### Horaire

10:30 - 11:15 h

### Jours

Me

### Durée

19 Jours de cours. Total 19.00 périodes à 45 minutes

### Ecolage

CHF 304.00

### Lieu du cours

Centre sportif Geneveys s/Coffrane, 2206 Les Geneveys sur Coffrane

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	21.08.2019	10:30 - 11:15
2 Me	28.08.2019	10:30 - 11:15
3 Me	04.09.2019	10:30 - 11:15
4 Me	11.09.2019	10:30 - 11:15

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](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Aquafitness NE/ VR



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Me	18.09.2019	10:30 - 11:15
	6 Me	25.09.2019	10:30 - 11:15
	7 Me	02.10.2019	10:30 - 11:15
	8 Me	30.10.2019	10:30 - 11:15
	9 Me	06.11.2019	10:30 - 11:15
	10 Me	13.11.2019	10:30 - 11:15
	11 Me	20.11.2019	10:30 - 11:15
	12 Me	27.11.2019	10:30 - 11:15
	13 Me	04.12.2019	10:30 - 11:15
	14 Me	11.12.2019	10:30 - 11:15
	15 Me	08.01.2020	10:30 - 11:15
	16 Me	15.01.2020	10:30 - 11:15
	17 Me	22.01.2020	10:30 - 11:15
	18 Me	29.01.2020	10:30 - 11:15
	19 Me	05.02.2020	10:30 - 11:15

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

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS