



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

23.08.2019 - 31.01.2020 / E_1339910

Horaire

14:00 - 14:45 h

Jours

Ve

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 Ve	23.08.2019	14:00 - 14:45
2 Ve	30.08.2019	14:00 - 14:45
3 Ve	06.09.2019	14:00 - 14:45
4 Ve	13.09.2019	14:00 - 14:45

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

école-club

MIGROS



Aquafitness NE/ VR



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Ve	20.09.2019	14:00 - 14:45
	6 Ve	27.09.2019	14:00 - 14:45
	7 Ve	04.10.2019	14:00 - 14:45
	8 Ve	25.10.2019	14:00 - 14:45
	9 Ve	01.11.2019	14:00 - 14:45
	10 Ve	08.11.2019	14:00 - 14:45
	11 Ve	15.11.2019	14:00 - 14:45
	12 Ve	22.11.2019	14:00 - 14:45
	13 Ve	29.11.2019	14:00 - 14:45
	14 Ve	06.12.2019	14:00 - 14:45
	15 Ve	13.12.2019	14:00 - 14:45
	16 Ve	10.01.2020	14:00 - 14:45
	17 Ve	17.01.2020	14:00 - 14:45
	18 Ve	24.01.2020	14:00 - 14:45
	19 Ve	31.01.2020	14:00 - 14:45

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

école-club

MIGROS