



Aquafitness - (eau non profonde) VdT



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

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

19.08.2019 - 20.01.2020 / E_1340703

Horaire

08:15 - 09:00 h

Jours

Lu

Durée

19 Jours de cours. Total 19.00 périodes à 45 minutes

Ecolage

CHF 304.00

**Ecole-club Migros
Val-de-Travers**
Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50
ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Aquafitness - (eau non profonde) VdT



Cours garanti

Lieu du cours

Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	19.08.2019	08:15 - 09:00
2 Lu	26.08.2019	08:15 - 09:00
3 Lu	02.09.2019	08:15 - 09:00
4 Lu	09.09.2019	08:15 - 09:00
5 Lu	23.09.2019	08:15 - 09:00
6 Lu	30.09.2019	08:15 - 09:00
7 Lu	07.10.2019	08:15 - 09:00
8 Lu	14.10.2019	08:15 - 09:00
9 Lu	21.10.2019	08:15 - 09:00
10 Lu	28.10.2019	08:15 - 09:00
11 Lu	04.11.2019	08:15 - 09:00
12 Lu	11.11.2019	08:15 - 09:00
13 Lu	18.11.2019	08:15 - 09:00
14 Lu	25.11.2019	08:15 - 09:00
15 Lu	02.12.2019	08:15 - 09:00
16 Lu	09.12.2019	08:15 - 09:00
17 Lu	16.12.2019	08:15 - 09:00
18 Lu	13.01.2020	08:15 - 09:00
19 Lu	20.01.2020	08:15 - 09:00