



# 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

20.08.2019 - 21.01.2020 / E\_1340710

### Horaire

19:55 - 20:40 h

### Jours

Ma

### Durée

18 Jours de cours. Total 18.00 périodes à 45 minutes

### Ecolage

CHF 288.00

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

Tel. +41 58 568 83 50

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://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 Ma	20.08.2019	19:55 - 20:40
2 Ma	27.08.2019	19:55 - 20:40
3 Ma	03.09.2019	19:55 - 20:40
4 Ma	10.09.2019	19:55 - 20:40
5 Ma	17.09.2019	19:55 - 20:40
6 Ma	24.09.2019	19:55 - 20:40
7 Ma	01.10.2019	19:55 - 20:40
8 Ma	22.10.2019	19:55 - 20:40
9 Ma	29.10.2019	19:55 - 20:40
10 Ma	05.11.2019	19:55 - 20:40
11 Ma	12.11.2019	19:55 - 20:40
12 Ma	19.11.2019	19:55 - 20:40
13 Ma	26.11.2019	19:55 - 20:40
14 Ma	03.12.2019	19:55 - 20:40
15 Ma	10.12.2019	19:55 - 20:40
16 Ma	17.12.2019	19:55 - 20:40
17 Ma	14.01.2020	19:55 - 20:40
18 Ma	21.01.2020	19:55 - 20:40