



# Aquafitness - (eau profonde) VdT

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Réflexion théorique</li><li>● Aqua-fitness, aquagym, exercice de renforcement et posturaux, endurance, mobilité, coordination et exercice de relaxation</li><li>● Entraînement en eau peu profonde et/ou profonde</li><li>● Entraînement avec ou sans accessoires</li><li>● Entraînement cardio-vasculaire</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Améliorer ses capacités physiques</li><li>● Raffermer et modeler son corps</li><li>● Acquérir une plus grande habileté et mobilité</li><li>● Devenir plus résistant/e dans la vie quotidienne</li><li>● 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.</li><li>● 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.</li></ul>
<b>Date</b>	26.02.2020 - 29.04.2020 / E_1340715
<b>Horaire</b>	12:15 - 13:00 h
<b>Jours</b>	Me
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 45 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 160.00



# Aquafitness - (eau profonde) VdT

**Lieu du cours** Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Me	26.02.2020	12:15 - 13:00
	2 Me	04.03.2020	12:15 - 13:00
	3 Me	11.03.2020	12:15 - 13:00
	4 Me	18.03.2020	12:15 - 13:00
	5 Me	25.03.2020	12:15 - 13:00
	6 Me	01.04.2020	12:15 - 13:00
	7 Me	08.04.2020	12:15 - 13:00
	8 Me	15.04.2020	12:15 - 13:00
	9 Me	22.04.2020	12:15 - 13:00
	10 Me	29.04.2020	12:15 - 13:00