



Aqua Pilates (petit groupe)

Description	L'Aqua Pilates est un entraînement global qui allie force, stretching, coordination et respiration. Cette méthode renforce le centre du corps, le transverse, le périnée et les fessiers qui sont sollicités à chaque exercice. Le renforcement des muscles profonds améliore la posture, l'équilibre et la silhouette. L'Aqua Pilates se donne en eau non- profonde, nageurs et non-nageurs bénéficieront de ses bienfaits.
Date	06.02.2020 - 02.07.2020 / E_1342793
Horaire	12:15 - 13:00 h
Jours	Je
Durée	18 Jours de cours. Total 18.00 périodes à 45 minutes
Ecolage	CHF 396.00
Lieu du cours	Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	06.02.2020	12:15 - 13:00
	2 Je	13.02.2020	12:15 - 13:00
	3 Je	20.02.2020	12:15 - 13:00
	4 Je	05.03.2020	12:15 - 13:00
	5 Je	12.03.2020	12:15 - 13:00
	6 Je	19.03.2020	12:15 - 13:00
	7 Je	26.03.2020	12:15 - 13:00
	8 Je	02.04.2020	12:15 - 13:00
	9 Je	09.04.2020	12:15 - 13:00
	10 Je	30.04.2020	12:15 - 13:00
	11 Je	07.05.2020	12:15 - 13:00
	12 Je	14.05.2020	12:15 - 13:00
	13 Je	28.05.2020	12:15 - 13:00
	14 Je	04.06.2020	12:15 - 13:00
	15 Je	11.06.2020	12:15 - 13:00



Aqua Pilates (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	16 Je	18.06.2020	12:15 - 13:00
	17 Je	25.06.2020	12:15 - 13:00
	18 Je	02.07.2020	12:15 - 13:00