



# Aquabike



## Cours garanti

### Description

Nouvelle méthode d'entraînement dans l'eau, les différents exercices permettent d'amincir et de raffermir le corps, de booster son tonus musculaire, d'augmenter son endurance et d'entretenir son capital santé avec un effet garanti de bien-être grâce à l'effet drainant procuré par la pression de l'eau.

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Adultes dès 16 ans

### Objectifs

Affiner sa silhouette, améliorer sa circulation veineuse et soulager les jambes lourdes, l'aquabike est aussi recommandé pour lutter contre la cellulite. Les exercices peuvent être à la fois doux ou intensifs. L'ambiance musicale et rythmée permet de «s'accrocher» et de se dépasser sans même s'en rendre compte.

### Informations supplémentaires

Equipement : veuillez vous munir d'une paire de chaussons d'Aquabike ou d'Aquafitness.

### Date

29.10.2019 - 14.01.2020 / E\_1365124

### Horaire

13:30 - 14:20 h

### Jours

Ma

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 225.00

### Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

### Dates

| Jour | Date       | Heures        |
|------|------------|---------------|
| 1 Ma | 29.10.2019 | 13:30 - 14:20 |
| 2 Ma | 05.11.2019 | 13:30 - 14:20 |
| 3 Ma | 12.11.2019 | 13:30 - 14:20 |
| 4 Ma | 19.11.2019 | 13:30 - 14:20 |
| 5 Ma | 26.11.2019 | 13:30 - 14:20 |
| 6 Ma | 03.12.2019 | 13:30 - 14:20 |

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Aquabike



## Cours garanti

| Dates | Jour  | Date       | Heures        |
|-------|-------|------------|---------------|
|       | 7 Ma  | 10.12.2019 | 13:30 - 14:20 |
|       | 8 Ma  | 17.12.2019 | 13:30 - 14:20 |
|       | 9 Ma  | 07.01.2020 | 13:30 - 14:20 |
|       | 10 Ma | 14.01.2020 | 13:30 - 14:20 |