



# Aquagym



## Cours garanti

### Description

#### MISE EN FORME AQUATIQUE

Ce cours convient aussi bien aux personnes ayant une pratique de la natation qu'à celles que l'eau a toujours effrayées. (profondeur des bassins : env. 1,40m)

#### Contenu et méthode

- En exerçant la respiration aquatique, les tensions disparaissent et l'on retrouve facilement une détente dans l'eau complètement différente de la détente terrestre.
- Lorsque les appréhensions ou les limites commencent à s'éloigner, apparaissent un bien-être, une fluidité corporelle et une relaxation profonde.
- Sans les appuis habituels, les exercices dans l'eau et avec accessoires sollicitent différemment les muscles, et permettent d'effectuer une remise en forme progressive, efficace, accessible à tous.

Lieu Piscine de l'hôpital Beau-séjour, Av. Beau-séjour 26. Chauffée à 34-35°C, cette piscine est hors sol et les conditions d'hygiène et de confort sont optimales. Durée du cours de 50 minutes.

### Contenu

Sans les appuis habituels, les exercices dans l'eau et avec accessoires sollicitent différemment les muscles, et permettent d'effectuer une remise en forme progressive, efficace, accessible à tous. Lieu Piscine de l'hôpital Beau-séjour, Av. Beau-séjour 26. Chauffée à 34-35°C, cette piscine est hors sol et les conditions d'hygiène et de confort sont optimales.

### Prérequis

Il n'est pas indispensable de savoir nager mais il vaut mieux être à l'aise dans l'eau d'un bassin de 1,40m

### Objectifs

En exerçant la respiration aquatique, les tensions disparaissent et l'on retrouve facilement une détente dans l'eau complètement différente de la détente terrestre. Lorsque les appréhensions ou les limites commencent à s'éloigner, apparaissent un bien-être, une fluidité corporelle et une relaxation profonde.

### Date

10.01.2020 - 03.04.2020 / E\_1380924

### Horaire

17:00 - 17:50 h

### Jours

Ve

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 305.00

### Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Aquagym



## Cours garanti

### Lieu du cours

Avenue de Beauséjour 26, 1206 Genève

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	10.01.2020	17:00 - 17:50
2 Ve	31.01.2020	17:00 - 17:50
3 Ve	07.02.2020	17:00 - 17:50
4 Ve	14.02.2020	17:00 - 17:50
5 Ve	21.02.2020	17:00 - 17:50
6 Ve	28.02.2020	17:00 - 17:50
7 Ve	13.03.2020	17:00 - 17:50
8 Ve	20.03.2020	17:00 - 17:50
9 Ve	27.03.2020	17:00 - 17:50
10 Ve	03.04.2020	17:00 - 17:50

**Ecole-club Migros Genève**

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS