



# Aquagym

## 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

24.04.2020 - 26.06.2020 / E\_1399607

## 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)





# Aquagym

**Lieu du cours** Avenue de Beauséjour 26, 1206 Genève

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ve	24.04.2020	17:00 - 17:50
	2 Ve	01.05.2020	17:00 - 17:50
	3 Ve	08.05.2020	17:00 - 17:50
	4 Ve	15.05.2020	17:00 - 17:50
	5 Ve	22.05.2020	17:00 - 17:50
	6 Ve	29.05.2020	17:00 - 17:50
	7 Ve	05.06.2020	17:00 - 17:50
	8 Ve	12.06.2020	17:00 - 17:50
	9 Ve	19.06.2020	17:00 - 17:50
	10 Ve	26.06.2020	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