



# Aroha ®



## Cours garanti

### Description

Aroha veut dire Aimer en langue maori ... Ce cardiovasculaire doux, permet l'apprentissage de mouvements inspirés du Haka (Force, énergie), du kung-fu et du Tai chi. Cette offre fait alterner en permanence tension et détente, le tout sur une musique rythmée. Vous travaillez votre cœur et la circulation sanguine sans oublier l'élimination des graisses. Facile et simple à suivre, Aroha est un entraînement qui sollicite tous les sens et procure une énergie positive.

### Contenu

- Introduction par une phase méditative
- Partie principale avec l'apprentissage des pas de base puis enchaînements harmonieux des mouvements de force, des pas, des kicks etc.
- Stretching pour un retour au calme

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Aroha convient à tous

### Objectifs

- Brûler les graisses
- Renforcer les cuisses et les fessiers tout en préservant les articulations
- Améliorer le travail cardiovasculaire et la coordination
- Apporter une nouvelle énergie
- Désstresser

### Date

06.02.2020 - 16.04.2020 / E\_1403500

### Horaires

10:00 - 10:50 h

### Jours

Je

### Durée

9 Jours de cours. Total 9.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 130.50

### Lieu du cours

Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	06.02.2020	10:00 - 10:50
2 Je	13.02.2020	10:00 - 10:50

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28  
1870 Monthey

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

école-club

MIGROS



# Aroha ®



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Je	20.02.2020	10:00 - 10:50
	4 Je	27.02.2020	10:00 - 10:50
	5 Je	05.03.2020	10:00 - 10:50
	6 Je	12.03.2020	10:00 - 10:50
	7 Je	02.04.2020	10:00 - 10:50
	8 Je	09.04.2020	10:00 - 10:50
	9 Je	16.04.2020	10:00 - 10:50

**Ecole-club Migros Monthey**

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28  
1870 Monthey

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

