



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 coeur 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_1403705

Horaires

18:00 - 18:50 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 | 18:00 - 18:50 |
| 2 Je | 13.02.2020 | 18:00 - 18:50 |

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Aroha ®



Cours garanti

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|------|------------|---------------|
| | 3 Je | 20.02.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 4 Je | 27.02.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 5 Je | 05.03.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 6 Je | 12.03.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 7 Je | 02.04.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 8 Je | 09.04.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 9 Je | 16.04.2020 | 18:00 - 18:50 |

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

