



# Aquabike

<b>Description</b>	L'aquabike est une 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. Le massage drainant procuré par la pression de l'eau garantit un effet de bien-être.
<b>Prérequis</b>	Pas de connaissances préalables requises.
<b>Groupe cible</b>	Toute personne intéressée.
<b>Objectifs</b>	Vous affinez votre silhouette, vous améliorez votre circulation veineuse et soulagez vos jambes lourdes. L'aquabike est aussi recommandé pour lutter contre la cellulite. Les exercices peuvent être à la fois doux et intensifs. L'ambiance musicale et rythmée permet de «s'accrocher» et de se dépasser sans même s'en rendre compte.
<b>Informations supplémentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrée piscine non comprise, prix Ecole-club CHF 4.- la leçon. A payer avant chaque cours à la réception du centre sportif</li><li>• Chaussons d'eau obligatoires (disponibles au rayon sport)</li></ul>
<b>Date</b>	03.09.2020 - 05.11.2020 / E_1409882
<b>Horaire</b>	19:00 - 20:00 h
<b>Jours</b>	Je
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 45 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 200.00 (en supplément matériel) Entrée piscine non comprise pour les cours à Couvet, Fr. 4.- par leçon.
<b>Lieu du cours</b>	Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	03.09.2020	19:00 - 20:00
	2 Je	10.09.2020	19:00 - 20:00
	3 Je	17.09.2020	19:00 - 20:00



# Aquabike

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	4 Je	24.09.2020	19:00 - 20:00
	5 Je	01.10.2020	19:00 - 20:00
	6 Je	08.10.2020	19:00 - 20:00
	7 Je	15.10.2020	19:00 - 20:00
	8 Je	22.10.2020	19:00 - 20:00
	9 Je	29.10.2020	19:00 - 20:00
	10 Je	05.11.2020	19:00 - 20:00