



Aroha

Description	Ausdauer, Kraft, Entspannung und Freude im Dreiviertel-Takt. Holen Sie sich gute Laune und positive Ausstrahlung beim ständigen Wechsel spannungsvoller und entspannender Elemente aus dem Haka (Kriegstanz der neuseeländischen Maori), Kung Fu und Tai Chi zu eigens dafür komponierter Musik. Sie festigen Gesäss, Oberschenkel und Bauch und verbrennen bei mittlerer Intensität optimal Kalorien und Fett.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Einfache choreografische Kombinationen aus dem Haka, Kung-Fu und Tai- Chi• Cool Down und mentale Entspannung		
Prérequis	keine		
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie steigern Ihre Kraft und Ausdauer.• Sie erhöhen den Energieverbrauch und können so Ihr Körpergewicht reduzieren.• Sie verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Bewegungskoordination.• Sie erreichen innere Ausgeglichenheit.		
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Date	18.09.2020 - 20.11.2020 / E_1412686		
Horaire	17:30 - 18:20 h		
Jours	Ve		
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 165.00		
Lieu du cours	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	18.09.2020	17:30 - 18:20

Klubschule Migros Baden Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aroha

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Ve	25.09.2020	17:30 - 18:20
	3 Ve	02.10.2020	17:30 - 18:20
	4 Ve	09.10.2020	17:30 - 18:20
	5 Ve	16.10.2020	17:30 - 18:20
	6 Ve	23.10.2020	17:30 - 18:20
	7 Ve	30.10.2020	17:30 - 18:20
	8 Ve	06.11.2020	17:30 - 18:20
	9 Ve	13.11.2020	17:30 - 18:20
	10 Ve	20.11.2020	17:30 - 18:20