



Aerobic Cocktail



Cours garanti

Description

Verschiedene Stilrichtungen aus dem Aerobic wechseln sich in diesem Kurs ab: Step, Fatburner, Bodyforming, Box-Aerobic, Mixed Impact usw. Lassen Sie sich überraschen! Dieser Kurs wird in den Stufen Basis und Aufbau angeboten.

Contenu

- Warm up
- Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf Herz-Kreislauf- Training, Kraft und/oder Koordination
- Cool Down und Stretching

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Objectifs

- Sie erlernen die Grund- und weiterführenden Schritte und Techniken der verschiedenen Stilrichtungen im Aerobic und können diese anwenden und kombinieren.
- Sie fördern Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit.

Etapes suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Date

04.08.2020 - 20.10.2020 / E_1419575

Horaire

21:00 - 21:50 h

Jours

Ma

Durée

12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 198.00

Lieu du cours

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	04.08.2020	21:00 - 21:50
2 Ma	11.08.2020	21:00 - 21:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Aerobic Cocktail



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
3 Ma	18.08.2020	21:00 - 21:50
4 Ma	25.08.2020	21:00 - 21:50
5 Ma	01.09.2020	21:00 - 21:50
6 Ma	08.09.2020	21:00 - 21:50
7 Ma	15.09.2020	21:00 - 21:50
8 Ma	22.09.2020	21:00 - 21:50
9 Ma	29.09.2020	21:00 - 21:50
10 Ma	06.10.2020	21:00 - 21:50
11 Ma	13.10.2020	21:00 - 21:50
12 Ma	20.10.2020	21:00 - 21:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

