



# Aquafitness NE/ VR (petit groupe)

<b>Description</b>	Solliciter de manière intensive le système cardiovasculaire sans en demander trop aux articulations, telle est la formule magique de l'aquafitness. Ce programme d'entraînement axé sur le sport et la santé consiste en une combinaison d'aquagym et d'exercices posturaux, de renforcement et d'endurance, de course dans l'eau et d'exercices de mobilité et de relaxation. Ce cours vous permettra d'améliorer vos capacités physiques, de modeler votre corps et d'augmenter votre résistance au quotidien.
<b>Contenu</b>	L'aquafitness est une gymnastique aquatique dont les mouvements sont sans rapport avec la natation. Ils entraînent une résistance maximale de l'eau, mais adaptée à chacun. Les exercices ne sont pas brusques mais puissants, tonifiants, auto-massants, galbants
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amélioration de la circulation veineuse par auto-massages</li><li>• Equilibre morphologique par le travail d'ensemble des muscles agonistes et antagonistes</li><li>• Tonification de la musculature</li></ul>
<b>Date</b>	04.02.2022 - 29.04.2022 / E_1433419
<b>Horaire</b>	14:00 - 14:45 h
<b>Jours</b>	Ve
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 45 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 240.00
<b>Lieu du cours</b>	Centre sportif Geneveys s/Coffrane, 2206 Les Geneveys sur Coffrane

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ve	04.02.2022	14:00 - 14:45
	2 Ve	11.02.2022	14:00 - 14:45
	3 Ve	18.02.2022	14:00 - 14:45
	4 Ve	25.02.2022	14:00 - 14:45

**Ecole-club Migros Val-de-Ruz** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Aquafitness NE/ VR (petit groupe)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	5 Ve	11.03.2022	14:00 - 14:45
	6 Ve	18.03.2022	14:00 - 14:45
	7 Ve	25.03.2022	14:00 - 14:45
	8 Ve	01.04.2022	14:00 - 14:45
	9 Ve	08.04.2022	14:00 - 14:45
	10 Ve	29.04.2022	14:00 - 14:45

**Ecole-club Migros Val-de-Ruz** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

