



Aquagym

Description

MISE EN FORME AQUATIQUE

Ce cours convient aussi bien aux personnes ayant une pratique de la natation qu'à celles que l'eau a toujours effrayées. (profondeur des bassins : env. 1,40m)

Contenu et méthode

- En exerçant la respiration aquatique, les tensions disparaissent et l'on retrouve facilement une détente dans l'eau complètement différente de la détente terrestre.
- Lorsque les appréhensions ou les limites commencent à s'éloigner, apparaissent un bien-être, une fluidité corporelle et une relaxation profonde.
- Sans les appuis habituels, les exercices dans l'eau et avec accessoires sollicitent différemment les muscles, et permettent d'effectuer une remise en forme progressive, efficace, accessible à tous.

Lieu Piscine de l'hôpital Beau-séjour, Av. Beau-séjour 26. Chauffée à 34-35°C, cette piscine est hors sol et les conditions d'hygiène et de confort sont optimales. Durée du cours de 50 minutes.

Contenu

Sans les appuis habituels, les exercices dans l'eau et avec accessoires sollicitent différemment les muscles, et permettent d'effectuer une remise en forme progressive, efficace, accessible à tous. Lieu Piscine de l'hôpital Beau-séjour, Av. Beau-séjour 26. Chauffée à 34-35°C, cette piscine est hors sol et les conditions d'hygiène et de confort sont optimales.

Prérequis

Il n'est pas indispensable de savoir nager mais il vaut mieux être à l'aise dans l'eau d'un bassin de 1,40m

Objectifs

En exerçant la respiration aquatique, les tensions disparaissent et l'on retrouve facilement une détente dans l'eau complètement différente de la détente terrestre. Lorsque les appréhensions ou les limites commencent à s'éloigner, apparaissent un bien-être, une fluidité corporelle et une relaxation profonde.

Date

19.02.2021 - 14.05.2021 / E_1459257

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Ve

Durée

11 Jours de cours. Total 11.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 335.50

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Aquagym

Lieu du cours Avenue de Beauséjour 26, 1206 Genève

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	19.02.2021	18:00 - 18:50
	2 Ve	26.02.2021	18:00 - 18:50
	3 Ve	05.03.2021	18:00 - 18:50
	4 Ve	12.03.2021	18:00 - 18:50
	5 Ve	19.03.2021	18:00 - 18:50
	6 Ve	26.03.2021	18:00 - 18:50
	7 Ve	16.04.2021	18:00 - 18:50
	8 Ve	23.04.2021	18:00 - 18:50
	9 Ve	30.04.2021	18:00 - 18:50
	10 Ve	07.05.2021	18:00 - 18:50
	11 Ve	14.05.2021	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

