



Aquabike

Description	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.
Prérequis	Pas de connaissances préalables requises.
Groupe cible	Toute personne intéressée.
Objectifs	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.
Informations supplémentaires	<ul style="list-style-type: none">● Prévoir des chaussons d'eau et une gourde.
Date	03.06.2021 - 01.07.2021 / E_1465788
Horaire	19:00 - 20:00 h
Jours	Je
Durée	5 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 45 minutes
Ecolage	CHF 100.00 (en supplément matériel) Entrée piscine non comprise pour les cours à Couvet, Fr. 4.- par leçon.
Lieu du cours	Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	03.06.2021	19:00 - 20:00
	2 Je	10.06.2021	19:00 - 20:00
	3 Je	17.06.2021	19:00 - 20:00
	4 Je	24.06.2021	19:00 - 20:00
	5 Je	01.07.2021	19:00 - 20:00