



# Aquabike

**Description** 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 avec un effet garanti de bien-être grâce à l'effet drainant procuré par la pression de l'eau.

**Prérequis** Aucun

**Groupe cible** Adultes dès 16 ans

**Objectifs** Affiner sa silhouette, améliorer sa circulation veineuse et soulager les jambes lourdes, l'aquabike est aussi recommandé pour lutter contre la cellulite. Les exercices peuvent être à la fois doux ou intensifs. L'ambiance musicale et rythmée permet de «s'accrocher» et de se dépasser sans même s'en rendre compte.

**Informations supplémentaires** Equipement : veuillez vous munir d'une paire de chaussons d'Aquabike ou d'Aquafitness.

**Date** 11.12.2020 - 26.02.2021 / E\_1466596

**Horaire** 14:00 - 14:50 h

**Jours** Ve

**Durée** 10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 225.00

**Lieu du cours** Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

| Dates | Jour | Date       | Heures        |
|-------|------|------------|---------------|
|       | 1 Ve | 11.12.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 2 Ve | 18.12.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 3 Ve | 08.01.2021 | 14:00 - 14:50 |
|       | 4 Ve | 15.01.2021 | 14:00 - 14:50 |
|       | 5 Ve | 22.01.2021 | 14:00 - 14:50 |
|       | 6 Ve | 29.01.2021 | 14:00 - 14:50 |

**Ecole-club Migros Martigny** Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny  
eclub.martigny@migrosvs.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Aquabike

| <b>Dates</b> | <b>Jour</b> | <b>Date</b> | <b>Heures</b> |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
|              | 7 Ve        | 05.02.2021  | 14:00 - 14:50 |
|              | 8 Ve        | 12.02.2021  | 14:00 - 14:50 |
|              | 9 Ve        | 19.02.2021  | 14:00 - 14:50 |
|              | 10 Ve       | 26.02.2021  | 14:00 - 14:50 |

**Ecole-club Migros Martigny**

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

**école-club**

**MIGROS**