



Aqua Circuit

Description	L'Aqua Circuit est un cours de fitness en eau non profonde. Ludique, fun et rythmé, cet entraînement musculaire et cardiovasculaire est accessible à tous les âges. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour bénéficier de ses bienfaits: effet drainant de l'eau, élimination des graisses, renforcement des abdominaux et tonification des bras et des jambes.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement• Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires avec : Ceinture d'eau, Altères, Elastiques, Frites, Poids du corps, etc.• Uniquement à la piscine de Couvet + Trampoline aquatique et Aqua Bike en plus du petit matériel.• Stretching
Prérequis	Accessible à toute personne en bonne santé
Groupe cible	Toute personne souhaitant pratiquer une activité physique ludique et bénéfique à sa santé
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer et tonifier la musculature• Améliorer la capacité cardiovasculaire• Améliorer la circulation sanguine• Brûler les graisses et améliorer l'aspect de la peau• Travailler l'équilibre et la coordination
Attestation	Aucun
Date	28.04.2021 - 30.06.2021 / E_1494001
Horaire	18:30 - 19:30 h
Jours	Me
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 45 minutes
Ecolage	CHF 200.00 (en supplément matériel) Entrée piscine non comprise pour les cours à Couvet, Fr. 4.-, à payer directemen
Lieu du cours	Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

**Ecole-club Migros
Val-de-Travers**
Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50
ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch





Aqua Circuit

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	28.04.2021	18:30 - 19:30
	2 Me	05.05.2021	18:30 - 19:30
	3 Me	12.05.2021	18:30 - 19:30
	4 Me	19.05.2021	18:30 - 19:30
	5 Me	26.05.2021	18:30 - 19:30
	6 Me	02.06.2021	18:30 - 19:30
	7 Me	09.06.2021	18:30 - 19:30
	8 Me	16.06.2021	18:30 - 19:30
	9 Me	23.06.2021	18:30 - 19:30
	10 Me	30.06.2021	18:30 - 19:30