



Aerobic Cocktail

Description	Verschiedene Stilrichtungen aus dem Aerobic wechseln sich in diesem Kurs ab: Step, Fatburner, Bodyforming, Box-Aerobic, Mixed Impact usw. Lassen Sie sich überraschen! Dieser Kurs wird in den Stufen Basis und Aufbau angeboten.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf Herz-Kreislauf- Training, Kraft und/oder Koordination• Cool Down und Stretching
Prérequis	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen die Grund- und weiterführenden Schritte und Techniken der verschiedenen Stilrichtungen im Aerobic und können diese anwenden und kombinieren.• Sie fördern Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit.
Etales suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Date	30.11.2021 - 22.02.2022 / E_1523075
Horaire	21:00 - 21:50 h
Jours	Ma
Durée	12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 198.00
Lieu du cours	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	30.11.2021	21:00 - 21:50
	2 Ma	07.12.2021	21:00 - 21:50

Klubschule Migros Aarau Tel. +41 58 568 98 00
Bleichemattstrasse 42 klubschule.aarau@migrosaare.ch
5000 Aarau klubschule.ch





Aerobic Cocktail

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Ma	14.12.2021	21:00 - 21:50
	4 Ma	21.12.2021	21:00 - 21:50
	5 Ma	04.01.2022	21:00 - 21:50
	6 Ma	11.01.2022	21:00 - 21:50
	7 Ma	18.01.2022	21:00 - 21:50
	8 Ma	25.01.2022	21:00 - 21:50
	9 Ma	01.02.2022	21:00 - 21:50
	10 Ma	08.02.2022	21:00 - 21:50
	11 Ma	15.02.2022	21:00 - 21:50
	12 Ma	22.02.2022	21:00 - 21:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

