



Aqua Jump (petit groupe)

Description	L'Aqua Jump ou trampoline aquatique 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 jambes.			
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement• Enchaînement d'exercices sur le trampoline aquatique• Exercices musculaires et cardiovasculaires• Chorégraphies simples sur des musiques rythmées• Stretching			
Prérequis	Accessible à toutes personnes 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	03.02.2022 - 28.04.2022 / E_1530310			
Horaire	11:45 - 12:30 h			
Jours	Je			
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 45 minutes			
Ecolage	CHF 240.00			
Lieu du cours	Fondation Borel Dombresson, 2056 Dombresson			
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead></table>	Jour	Date	Heures
Jour	Date	Heures		

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch





Aqua Jump (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	03.02.2022	11:45 - 12:30
	2 Je	10.02.2022	11:45 - 12:30
	3 Je	17.02.2022	11:45 - 12:30
	4 Je	24.02.2022	11:45 - 12:30
	5 Je	10.03.2022	11:45 - 12:30
	6 Je	17.03.2022	11:45 - 12:30
	7 Je	24.03.2022	11:45 - 12:30
	8 Je	31.03.2022	11:45 - 12:30
	9 Je	07.04.2022	11:45 - 12:30
	10 Je	28.04.2022	11:45 - 12:30

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

