



Aqua Circuit (petit groupe)

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	20.10.2021 - 19.01.2022 / E_1530326
Horaire	20:20 - 21:05 h
Jours	Me
Durée	12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 45 minutes
Ecolage	CHF 288.00
Lieu du cours	Fondation Borel Dombresson, 2056 Dombresson

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 Circuit (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	20.10.2021	20:20 - 21:05
	2 Me	27.10.2021	20:20 - 21:05
	3 Me	03.11.2021	20:20 - 21:05
	4 Me	10.11.2021	20:20 - 21:05
	5 Me	17.11.2021	20:20 - 21:05
	6 Me	24.11.2021	20:20 - 21:05
	7 Me	01.12.2021	20:20 - 21:05
	8 Me	08.12.2021	20:20 - 21:05
	9 Me	15.12.2021	20:20 - 21:05
	10 Me	22.12.2021	20:20 - 21:05
	11 Me	12.01.2022	20:20 - 21:05
	12 Me	19.01.2022	20:20 - 21:05

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

