



Aqua Mix (petit groupe)

Description

Aqua Mix vous propose de varier votre cours de semaine en semaine :

- Aqua Bike
- Aqua Jump
- Aqua Circuit
- Aquafitness

Chacun à son rythme, tout en bénéficiant des bienfaits drainants de l'eau.
Un programme varié pour votre santé !

Contenu

- Echauffement
- Cours d'Aqua Bike, Jump, Circuit ou Aquafitness en alternance
- Etirements

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Tous

Objectifs

- Tonifier sa musculature
- Améliorer sa condition physique
- Eliminer les toxines grâce à l'effet drainant de l'eau
- Pratiquer des exercices sur différents engins sans impact sur les articulations grâce à la poussée d'Archimède
- S'offrir un moment de fitness aquatique en groupe et en musique

Informations supplémentaires

Il est conseillé d'utiliser des chaussons ou baskets aquatiques pour les cours d'Aquabike.

Date

22.10.2022 - 17.12.2022 / E_1530540

Horaire

12:30 - 13:15 h

Jours

Sa

Durée

9 Jours de cours. Total 9.00 périodes à 45 minutes

Ecolage

CHF 216.00

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

école-club

MIGROS



Aqua Mix (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	22.10.2022	12:30 - 13:15
	2 Sa	29.10.2022	12:30 - 13:15
	3 Sa	05.11.2022	12:30 - 13:15
	4 Sa	12.11.2022	12:30 - 13:15
	5 Sa	19.11.2022	12:30 - 13:15
	6 Sa	26.11.2022	12:30 - 13:15
	7 Sa	03.12.2022	12:30 - 13:15
	8 Sa	10.12.2022	12:30 - 13:15
	9 Sa	17.12.2022	12:30 - 13:15

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

