



Aquabike (petit groupe)

Description L'aquabike est une nouvelle méthode d'entraînement dans l'eau. Les différents exercices permettent d'amincir et de raffermir le corps, de booster son tonus musculaire, d'augmenter son endurance et d'entretenir son capital santé. Le massage drainant procuré par la pression de l'eau garantit un effet de bien-être.

Prérequis Pas de connaissances préalables requises.

Groupe cible Toute personne intéressée.

Objectifs Vous affinez votre silhouette, vous améliorez votre circulation veineuse et soulagez vos jambes lourdes. L'aquabike est aussi recommandé pour lutter contre la cellulite. Les exercices peuvent être à la fois doux et intensifs. L'ambiance musicale et rythmée permet de «s'accrocher» et de se dépasser sans même s'en rendre compte.

Informations supplémentaires

- Prévoir des chaussons d'eau et une gourde.

Date 05.02.2022 - 30.04.2022 / E_1530541

Horaire 11:30 - 12:15 h

Jours Sa

Durée 10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 45 minutes

Ecolage CHF 250.00

Lieu du cours Fondation Borel Dombresson, 2056 Dombresson

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|------|------------|---------------|
| | 1 Sa | 05.02.2022 | 11:30 - 12:15 |
| | 2 Sa | 12.02.2022 | 11:30 - 12:15 |
| | 3 Sa | 19.02.2022 | 11:30 - 12:15 |
| | 4 Sa | 26.02.2022 | 11:30 - 12:15 |
| | 5 Sa | 12.03.2022 | 11:30 - 12:15 |
| | 6 Sa | 19.03.2022 | 11:30 - 12:15 |

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

école-club

MIGROS



Aquabike (petit groupe)

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|-------|------------|---------------|
| | 7 Sa | 26.03.2022 | 11:30 - 12:15 |
| | 8 Sa | 02.04.2022 | 11:30 - 12:15 |
| | 9 Sa | 09.04.2022 | 11:30 - 12:15 |
| | 10 Sa | 30.04.2022 | 11:30 - 12:15 |

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

