



# Aquabike (petit groupe)



## Cours garanti

### 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

10.09.2021 - 26.11.2021 / E\_1530543

### Horaire

19:00 - 19:45 h

### Jours

Ve

### 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 Ve	10.09.2021	19:00 - 19:45
2 Ve	17.09.2021	19:00 - 19:45
3 Ve	24.09.2021	19:00 - 19:45
4 Ve	01.10.2021	19:00 - 19:45
5 Ve	22.10.2021	19:00 - 19:45
6 Ve	29.10.2021	19:00 - 19:45

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](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Aquabike (petit groupe)



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	7 Ve	05.11.2021	19:00 - 19:45
	8 Ve	12.11.2021	19:00 - 19:45
	9 Ve	19.11.2021	19:00 - 19:45
	10 Ve	26.11.2021	19:00 - 19:45

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

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

