



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

21.10.2021 - 13.01.2022 / E_1530544

Horaire

12:40 - 13:25 h

Jours

Je

Durée

9 Jours de cours. Total 9.00 périodes à 45 minutes

Ecolage

CHF 225.00

Lieu du cours

Fondation Borel Dombresson, 2056 Dombresson

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	21.10.2021	12:40 - 13:25
2 Je	28.10.2021	12:40 - 13:25
3 Je	11.11.2021	12:40 - 13:25
4 Je	18.11.2021	12:40 - 13:25
5 Je	25.11.2021	12:40 - 13:25
6 Je	02.12.2021	12:40 - 13:25

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)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	7 Je	09.12.2021	12:40 - 13:25
	8 Je	16.12.2021	12:40 - 13:25
	9 Je	13.01.2022	12:40 - 13:25

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

