



Aroha ®

Beschreibung	Aroha veut dire Aimer en langue maori ... Ce cardiovasculaire doux, permet l'apprentissage de mouvements inspirés du Haka (Force, énergie), du kung-fu et du Tai chi. Cette offre fait alterner en permanence tension et détente, le tout sur une musique rythmée. Vous travaillez votre coeur et la circulation sanguine sans oublier l'élimination des graisses. Facile et simple à suivre, Aroha est un entraînement qui sollicite tous les sens et procure une énergie positive.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Introduction par une phase méditative• Partie principale avec l'apprentissage des pas de base puis enchaînements harmonieux des mouvements de force, des pas, des kicks etc.• Stretching pour un retour au calme
Voraussetzung	Aucun
Zielgruppe	Aroha convient à tous
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Brûler les graisses• Renforcer les cuisses et les fessiers tout en préservant les articulations• Améliorer le travail cardiovasculaire et la coordination• Apporter une nouvelle énergie• Désstresser
Datum	auf Anfrage / D_61987
Dauer	Total 10.00 Lektion(en)
Preis	CHF 145.00
Durchführungsort	Ecole-club Migros Monthey (in Planung)

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

