



Aquafitness



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Solliciter de manière intensive le système cardio-vasculaire sans en demander trop aux articulations, telle est la formule magique de l'aquafitness. Ce programme d'entraînement axé sur le sport et la santé consiste en un combinaison d'aquagym et d'exercices posturaux, de renforcement et d'endurance, de course dans l'eau et d'exercices de mobilité et de relaxation. Ce cours vous permettra d'améliorer vos capacités physiques, de modeler votre corps et d'augmenter votre résistance au quotidien.

Inhalt

- Réflexion théorique
- Aqua-fitness, aquagym, exercice de renforcement et posturaux, endurance, mobilité, coordination et exercice de relaxation
- Entraînement en eau peu profonde et/ou profonde
- Entraînement avec ou sans accessoires
- Entraînement cardio-vasculaire

Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

Zielgruppe

Adultes dès 16 ans

Lernziele

- Améliorer ses capacités physiques
- Raffermer et modeler son corps
- Acquérir une plus grande habileté et mobilité
- Devenir plus résistant/e dans la vie quotidienne
- Vous renforcez votre musculature. L'aqua-fitness est bon pour votre système cardio-vasculaire et favorise l'adoption d'une bonne posture corporelle et un poids corporel sain.
- Vous savez ce à quoi vous devez particulièrement faire attention lorsque vous entraînez dans l'eau et êtes en mesure d'effectuer seul/e des exercices d'aqua-fitness.

Datum

22.08.2018 - 19.06.2019 / E_1216444

Zeit

09:25 - 10:15 h

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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

klubschule

MIGROS



Aquafitness



Garantierte Durchführung

Wochentage

Mi

Dauer

42 Kurstag(e). Total 42.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 609.00
Cours annuel

Durchführungsort

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	22.08.2018	09:25 - 10:15
2 Mi	29.08.2018	09:25 - 10:15
3 Mi	05.09.2018	09:25 - 10:15
4 Mi	12.09.2018	09:25 - 10:15
5 Mi	19.09.2018	09:25 - 10:15
6 Mi	26.09.2018	09:25 - 10:15
7 Mi	03.10.2018	09:25 - 10:15
8 Mi	10.10.2018	09:25 - 10:15
9 Mi	17.10.2018	09:25 - 10:15
10 Mi	24.10.2018	09:25 - 10:15
11 Mi	31.10.2018	09:25 - 10:15
12 Mi	07.11.2018	09:25 - 10:15
13 Mi	14.11.2018	09:25 - 10:15
14 Mi	21.11.2018	09:25 - 10:15
15 Mi	28.11.2018	09:25 - 10:15
16 Mi	05.12.2018	09:25 - 10:15
17 Mi	12.12.2018	09:25 - 10:15
18 Mi	19.12.2018	09:25 - 10:15

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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





Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
19 Mi	09.01.2019	09:25 - 10:15
20 Mi	16.01.2019	09:25 - 10:15
21 Mi	23.01.2019	09:25 - 10:15
22 Mi	30.01.2019	09:25 - 10:15
23 Mi	06.02.2019	09:25 - 10:15
24 Mi	13.02.2019	09:25 - 10:15
25 Mi	20.02.2019	09:25 - 10:15
26 Mi	27.02.2019	09:25 - 10:15
27 Mi	06.03.2019	09:25 - 10:15
28 Mi	13.03.2019	09:25 - 10:15
29 Mi	20.03.2019	09:25 - 10:15
30 Mi	27.03.2019	09:25 - 10:15
31 Mi	03.04.2019	09:25 - 10:15
32 Mi	10.04.2019	09:25 - 10:15
33 Mi	17.04.2019	09:25 - 10:15
34 Mi	24.04.2019	09:25 - 10:15
35 Mi	01.05.2019	09:25 - 10:15
36 Mi	08.05.2019	09:25 - 10:15
37 Mi	15.05.2019	09:25 - 10:15
38 Mi	22.05.2019	09:25 - 10:15
39 Mi	29.05.2019	09:25 - 10:15
40 Mi	05.06.2019	09:25 - 10:15
41 Mi	12.06.2019	09:25 - 10:15
42 Mi	19.06.2019	09:25 - 10:15

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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

