



Aquabike



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

Voraussetzung

Pas de connaissances préalables requises.

Zielgruppe

Toute personne intéressée.

Lernziele

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.

Zusatzinfo

- Entrée piscine non comprise, prix Ecole-club CHF 4.- la leçon. A payer avant chaque cours à la réception du centre sportif
- Chaussons d'eau obligatoires (disponibles au rayon sport)

Datum

11.02.2019 - 15.04.2019 / E_1281288

Zeit

19:30 - 20:30 h

Wochentage

Mo

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 45 Minuten

Preis

CHF 200.00 (en supplément matériel)
Entrée piscine non comprise pour les cours à Couvet, Fr. 4.- par leçon.

Durchführungsort

Centre sportif régional, 2108 Couvet

**Ecole-club Migros
Val-de-Travers**
Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50
ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Aquabike



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	11.02.2019	19:30 - 20:30
2 Mo	18.02.2019	19:30 - 20:30
3 Mo	25.02.2019	19:30 - 20:30
4 Mo	04.03.2019	19:30 - 20:30
5 Mo	11.03.2019	19:30 - 20:30
6 Mo	18.03.2019	19:30 - 20:30
7 Mo	25.03.2019	19:30 - 20:30
8 Mo	01.04.2019	19:30 - 20:30
9 Mo	08.04.2019	19:30 - 20:30
10 Mo	15.04.2019	19:30 - 20:30