



# Aquabike



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	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 avec un effet garanti de bien-être grâce à l'effet drainant procuré par la pression de l'eau.
<b>Voraussetzung</b>	Aucun
<b>Zielgruppe</b>	Adultes dès 16 ans
<b>Lernziele</b>	Affiner sa silhouette, améliorer sa circulation veineuse et soulager les jambes lourdes, l'aquabike est aussi recommandé pour lutter contre la cellulite. Les exercices peuvent être à la fois doux ou intensifs. L'ambiance musicale et rythmée permet de «s'accrocher» et de se dépasser sans même s'en rendre compte.
<b>Zusatzinfo</b>	Equipement : veuillez vous munir d'une paire de chaussons d'Aquabike ou d'Aquafitness.
<b>Datum</b>	07.09.2019 - 09.11.2019 / E_1322157
<b>Zeit</b>	10:00 - 10:50 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 225.00
<b>Durchführungsort</b>	Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	07.09.2019	10:00 - 10:50
	2 Sa	14.09.2019	10:00 - 10:50
	3 Sa	21.09.2019	10:00 - 10:50
	4 Sa	28.09.2019	10:00 - 10:50
	5 Sa	05.10.2019	10:00 - 10:50
	6 Sa	12.10.2019	10:00 - 10:50
	7 Sa	19.10.2019	10:00 - 10:50

**Ecole-club Migros Martigny** Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Aquabike



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
8 Sa	26.10.2019	10:00 - 10:50
9 Sa	02.11.2019	10:00 - 10:50
10 Sa	09.11.2019	10:00 - 10:50