



Aquagym



Garantierte Durchführung

Beschreibung

MISE EN FORME AQUATIQUE

Ce cours convient aussi bien aux personnes ayant une pratique de la natation qu'à celles que l'eau a toujours effrayées. (profondeur des bassins : env. 1,40m)

Contenu et méthode

- En exerçant la respiration aquatique, les tensions disparaissent et l'on retrouve facilement une détente dans l'eau complètement différente de la détente terrestre.
- Lorsque les appréhensions ou les limites commencent à s'éloigner, apparaissent un bien-être, une fluidité corporelle et une relaxation profonde.
- Sans les appuis habituels, les exercices dans l'eau et avec accessoires sollicitent différemment les muscles, et permettent d'effectuer une remise en forme progressive, efficace, accessible à tous.

Lieu Piscine de l'hôpital Beau-séjour, Av. Beau-séjour 26. Chauffée à 34-35°C, cette piscine est hors sol et les conditions d'hygiène et de confort sont optimales. Durée du cours de 50 minutes.

Inhalt

Sans les appuis habituels, les exercices dans l'eau et avec accessoires sollicitent différemment les muscles, et permettent d'effectuer une remise en forme progressive, efficace, accessible à tous. Lieu Piscine de l'hôpital Beau-séjour, Av. Beau-séjour 26. Chauffée à 34-35°C, cette piscine est hors sol et les conditions d'hygiène et de confort sont optimales.

Voraussetzung

Il n'est pas indispensable de savoir nager mais il vaut mieux être à l'aise dans l'eau d'un bassin de 1,40m

Lernziele

En exerçant la respiration aquatique, les tensions disparaissent et l'on retrouve facilement une détente dans l'eau complètement différente de la détente terrestre. Lorsque les appréhensions ou les limites commencent à s'éloigner, apparaissent un bien-être, une fluidité corporelle et une relaxation profonde.

Datum

04.09.2020 - 18.12.2020 / E_1399607

Zeit

16:30 - 17:20 h * (* Hauptkurszeit, es gibt aber Abweichungen)

Wochentage

Fr

Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 488.00

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Aquagym



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Avenue de Beauséjour 26, 1206 Genève

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	04.09.2020	17:00 - 17:50
2 Fr	11.09.2020	17:00 - 17:50
3 Fr	18.09.2020	17:00 - 17:50
4 Fr	25.09.2020	16:30 - 17:20
5 Fr	02.10.2020	16:30 - 17:20
6 Fr	09.10.2020	16:30 - 17:20
7 Fr	16.10.2020	16:30 - 17:20
8 Fr	23.10.2020	16:30 - 17:20
9 Fr	30.10.2020	16:30 - 17:20
10 Fr	06.11.2020	16:30 - 17:20
11 Fr	13.11.2020	16:30 - 17:20
12 Fr	20.11.2020	16:30 - 17:20
13 Fr	27.11.2020	16:30 - 17:20
14 Fr	04.12.2020	16:30 - 17:20
15 Fr	11.12.2020	16:30 - 17:20
16 Fr	18.12.2020	16:30 - 17:20