



Aquafitness Genevey/s/C (petit groupe)

Beschreibung	Solliciter de manière intensive le système cardiovasculaire 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 une 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	L'aquafitness est une gymnastique aquatique dont les mouvements sont sans rapport avec la natation. Ils entraînent une résistance maximale de l'eau, mais adaptée à chacun. Les exercices ne sont pas brusques mais puissants, tonifiants, auto-massants, galbants															
Voraussetzung	Aucune condition préalable n'est requise.															
Zielgruppe	Adultes															
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la circulation veineuse par auto-massages• Equilibre morphologique par le travail d'ensemble des muscles agonistes et antagonistes• Tonification de la musculature															
Datum	03.06.2022 - 01.07.2022 / E_1433419															
Zeit	14:00 - 14:45 h															
Wochentage	Fr															
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 45 Minuten															
Preis	CHF 120.00															
Durchführungsort	Centre sportif Geneveys s/Coffrane, 2206 Les Geneveys sur Coffrane															
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>03.06.2022</td><td>14:00 - 14:45</td></tr><tr><td>2 Fr</td><td>10.06.2022</td><td>14:00 - 14:45</td></tr><tr><td>3 Fr</td><td>17.06.2022</td><td>14:00 - 14:45</td></tr><tr><td>4 Fr</td><td>24.06.2022</td><td>14:00 - 14:45</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Fr	03.06.2022	14:00 - 14:45	2 Fr	10.06.2022	14:00 - 14:45	3 Fr	17.06.2022	14:00 - 14:45	4 Fr	24.06.2022	14:00 - 14:45
Tag	Datum	Zeit														
1 Fr	03.06.2022	14:00 - 14:45														
2 Fr	10.06.2022	14:00 - 14:45														
3 Fr	17.06.2022	14:00 - 14:45														
4 Fr	24.06.2022	14:00 - 14:45														

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch





Aquafitness Genevey/s/C (petit groupe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Fr	01.07.2022	14:00 - 14:45

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

