



Aqua Jump



Garantierte Durchführung

Beschreibung

L'Aqua Jump ou trampoline aquatique est un cours de fitness en eau non profonde. Ludique, fun et rythmé, cet entraînement musculaire et cardiovasculaire est accessible à tous les âges. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour bénéficier de ses bienfaits: effet drainant de l'eau, élimination des graisses, renforcement des abdominaux et tonification des jambes.

Inhalt

- Échauffement
- Enchaînement d'exercices sur le trampoline aquatique
- Exercices musculaires et cardiovasculaires
- Chorégraphies simples sur des musiques rythmées
- Stretching

Voraussetzung

Aucun

Zielgruppe

- Cours en groupe adultes dès 16 ans
- Cours en groupe jeunes de 13 à 18 ans

Lernziele

- Renforcer et tonifier la musculature
- Améliorer la capacité cardiovasculaire
- Améliorer la circulation sanguine
- Brûler les graisses et améliorer l'aspect de la peau
- Travailler l'équilibre et la coordination

Datum

25.08.2020 - 20.10.2020 / E_1437653

Zeit

08:30 - 09:20 h

Wochentage

Di

Dauer

6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 150.00

Durchführungsort

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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





Aqua Jump



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	25.08.2020	08:30 - 09:20
2 Di	01.09.2020	08:30 - 09:20
3 Di	08.09.2020	08:30 - 09:20
4 Di	06.10.2020	08:30 - 09:20
5 Di	13.10.2020	08:30 - 09:20
6 Di	20.10.2020	08:30 - 09:20