



Aqua Jump (petit groupe)

| 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 | <ul style="list-style-type: none">• Échauffement• Enchaînement d'exercices sur le trampoline aquatique• Exercices musculaires et cardiovasculaires• Chorégraphies simples sur des musiques rythmées• Stretching | | | |
| Voraussetzung | Accessible à toutes personnes en bonne santé. | | | |
| Zielgruppe | Toute personne souhaitant pratiquer une activité physique ludique et bénéfique à sa santé. | | | |
| Lernziele | <ul style="list-style-type: none">• 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 | | | |
| Abschluss | Aucun | | | |
| Datum | 02.06.2022 - 30.06.2022 / E_1530310 | | | |
| Zeit | 11:45 - 12:30 h | | | |
| Wochentage | Do | | | |
| Dauer | 5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 45 Minuten | | | |
| Preis | CHF 120.00 | | | |
| Durchführungsort | Fondation Borel Dombresson, 2056 Dombresson | | | |
| Termine | <table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table> | Tag | Datum | Zeit |
| Tag | Datum | Zeit | | |

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





Aqua Jump (petit groupe)

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|------|------------|---------------|
| | 1 Do | 02.06.2022 | 11:45 - 12:30 |
| | 2 Do | 09.06.2022 | 11:45 - 12:30 |
| | 3 Do | 16.06.2022 | 11:45 - 12:30 |
| | 4 Do | 23.06.2022 | 11:45 - 12:30 |
| | 5 Do | 30.06.2022 | 11:45 - 12:30 |

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

