



Aqua Mix (petit groupe)

Beschreibung	<p>Aqua Mix vous propose de varier votre cours de semaine en semaine :</p> <ul style="list-style-type: none">• Aqua Bike• Aqua Jump• Aqua Circuit• Aquafitness <p>Chacun à son rythme, tout en bénéficiant des bienfaits drainants de l'eau. Un programme varié pour votre santé !</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Cours d'Aqua Bike, Jump, Circuit ou Aquafitness en alternance• Etirements
Voraussetzung	Aucun
Zielgruppe	Tous
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Tonifier sa musculature• Améliorer sa condition physique• Eliminer les toxines grâce à l'effet drainant de l'eau• Pratiquer des exercices sur différents engins sans impact sur les articulations grâce à la poussée d'Archimède• S'offrir un moment de fitness aquatique en groupe et en musique
Zusatzinfo	Il est conseillé d'utiliser des chaussons ou baskets aquatiques pour les cours d'Aquabike.
Datum	03.12.2022 - 21.01.2023 / E_1530540
Zeit	12:30 - 13:15 h
Wochentage	Sa
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 45 Minuten
Preis	CHF 120.00
Durchführungsort	Fondation Borel Dombresson, 2056 Dombresson

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 Mix (petit groupe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	03.12.2022	12:30 - 13:15
	2 Sa	10.12.2022	12:30 - 13:15
	3 Sa	17.12.2022	12:30 - 13:15
	4 Sa	14.01.2023	12:30 - 13:15
	5 Sa	21.01.2023	12:30 - 13:15

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

