



Aquabike (petit groupe)

Beschreibung	L'aquabike est une nouvelle méthode d'entraînement dans l'eau. Les différents exercices permettent d'amincir et de raffermir le corps, de booster son tonus musculaire, d'augmenter son endurance et d'entretenir son capital santé. Le massage drainant procuré par la pression de l'eau garantit un effet de bien-être.
Voraussetzung	Pas de connaissances préalables requises.
Zielgruppe	Toute personne intéressée.
Lernziele	Vous affinez votre silhouette, vous améliorez votre circulation veineuse et soulagez vos jambes lourdes. L'aquabike est aussi recommandé pour lutter contre la cellulite. Les exercices peuvent être à la fois doux et intensifs. L'ambiance musicale et rythmée permet de «s'accrocher» et de se dépasser sans même s'en rendre compte.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">● Prévoir des chaussons d'eau et une gourde.
Datum	11.06.2022 - 02.07.2022 / E_1530541
Zeit	11:30 - 12:15 h
Wochentage	Sa
Dauer	4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 45 Minuten
Preis	CHF 100.00
Durchführungsort	Fondation Borel Dombresson, 2056 Dombresson

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	11.06.2022	11:30 - 12:15
	2 Sa	18.06.2022	11:30 - 12:15
	3 Sa	25.06.2022	11:30 - 12:15
	4 Sa	02.07.2022	11:30 - 12:15

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

