



Aquafitness



Garantierte Durchführung

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

- 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

29.08.2022 - 19.12.2022 / E_1604138

Zeit

18:10 - 18:55 h

Wochentage

Mo

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 45 Minuten

Preis

CHF 238.00

Durchführungsort

Piscine de Cescole, 2013 Colombier

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	29.08.2022	18:10 - 18:55
2 Mo	05.09.2022	18:10 - 18:55
3 Mo	12.09.2022	18:10 - 18:55
4 Mo	26.09.2022	18:10 - 18:55

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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





Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mo	17.10.2022	18:10 - 18:55
6 Mo	24.10.2022	18:10 - 18:55
7 Mo	31.10.2022	18:10 - 18:55
8 Mo	07.11.2022	18:10 - 18:55
9 Mo	14.11.2022	18:10 - 18:55
10 Mo	21.11.2022	18:10 - 18:55
11 Mo	28.11.2022	18:10 - 18:55
12 Mo	05.12.2022	18:10 - 18:55
13 Mo	12.12.2022	18:10 - 18:55
14 Mo	19.12.2022	18:10 - 18:55

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

