



# 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

16.08.2022 - 20.12.2022 / E\_1609149

### Zeit

19:30 - 20:15 h

### Wochentage

Di

### Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 45 Minuten

### Preis

CHF 323.00

### Durchführungsort

Piscine Centre sportif, 2068 Hauterive

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	16.08.2022	19:30 - 20:15
2 Di	23.08.2022	19:30 - 20:15
3 Di	30.08.2022	19:30 - 20:15
4 Di	06.09.2022	19:30 - 20:15

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Aquafitness



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Di	13.09.2022	19:30 - 20:15
6 Di	20.09.2022	19:30 - 20:15
7 Di	27.09.2022	19:30 - 20:15
8 Di	04.10.2022	19:30 - 20:15
9 Di	11.10.2022	19:30 - 20:15
10 Di	18.10.2022	19:30 - 20:15
11 Di	25.10.2022	19:30 - 20:15
12 Di	01.11.2022	19:30 - 20:15
13 Di	08.11.2022	19:30 - 20:15
14 Di	15.11.2022	19:30 - 20:15
15 Di	22.11.2022	19:30 - 20:15
16 Di	29.11.2022	19:30 - 20:15
17 Di	06.12.2022	19:30 - 20:15
18 Di	13.12.2022	19:30 - 20:15
19 Di	20.12.2022	19:30 - 20:15

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

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

