3-6 AVRIL 2018

BOOSTAGE NAUTIQUE

Pour les enfants et les adultes qui ne vont pas skier.
Quoi de meilleur que de nager et aquabiker sereinement pendant cette semaine de Pâques, coaché-e par des animatrices et animateurs aux petits soins ! Il y en aura pour tout le monde, petit-e-s et grand-e-s, avec des horaires adaptés et des tarifs abordables.

Activités proposées

Aquabike / Aquabike disco

"Drainant et stimulant" Une activité cardio, brûleuse de calories qui participe au raffermissement, massage et drainage actif de vos jambes. 45 minutes sur un vélo aquatique sur le rythme de la musique!

Aqua challenge

Venez vous dépenser sur un parcours aquatique concocté spécialement pour l'occasion ! Bike, tapis, altères, frites ... un combiné d'exercices variés pour un résultat assuré sans voir le temps passer.

Watfit

"Etonnant et efficace !" Cours de fitness sur l'eau qui se compose d'exercices de renforcement musculaire, de séquences cardio intenses ainsi que d'un travail postural inspiré du yoga et du pilates. Le Watfit en 4 mots: Equilibre, Gainage, Effort, Plaisir 30 minutes sur des Aquafitmat (tapis flottant).

Aqua latina

Sur un rythme déjanté, laissez vous guider par Guiseppe. Des mouvements calientés adaptés à la résistance de l'eau pour allier l'utile à l'agréable !

Programme

Mardi 3 avril

16h Natation enfants(1h)

19h Aqua Challenge (45min)

20h Aquabike(45 min)

20h45 Aquabike(45 min)

Mercredi 4 avril

12h20 Aquabike(45 min)

16h Natation enfants(1h)

19h Watfit (30 min)

19h45 Watfit (30 min)

20h30 Watfit (30 min)

Jeudi 5 avril

12h20 Watfit(30 min)

16h Natation enfants(1h)

19h15 Aquabike Disco (45 min)

20h15 Aqua Latina (45 min)

Vendredi 6 avril

12h20 Aquabike (45 min)

Réservation gratuite mais obligatoire via www.myelementstudio.com

Tarifs CHF 45.- les 3 cours
CHF 20.- à l'unité

Lieu des cours
Hippocampe club
Piscine de Perly-Certoux
route de Certoux 35
1258 Perly-Certoux
http:\\hippocampe.club

Renseignement et inscription
Michael Damiani
+41 (0) 76 382 35 34
+41 (0) 22 721 02 45
dès 17h
md@myelementwater.com