

Wasserfitness | Cours aquatiques

Kursprogramm Programme des cours

Tag Jour	Zeit Heure	Kursname Cours	Instruktor/in Moniteur/trice
Mo / lu	17.15 – 17.55	Aqua Gym	Carla
	18.00 – 18.40	Aqua Gym	Carla
Di / ma	08.00 – 08.55	Aqua Fit	Prisca
	09.00 – 09.55	Aqua Fit	Prisca
Mi / me	08.30 – 09.10	Aqua Gym	Carla
	09.15 – 09.55	Aqua Gym	Carla
	12.15 – 12.55	Aqua Gym	Prisca
	18.15 – 18.55	Aqua Gym	Carla
Do / je	08.30 – 09.10	Aqua Gym	Prisca
	09.15 – 09.55	Aqua Gym	Prisca
	17.00 – 17.55	Aqua Fit	Prisca
	18.00 – 18.55	Aqua Fit	Prisca
Fr / ve	07.30 – 08.10	Aqua Gym	Prisca
	08.15 – 08.55	Aqua Gym	Prisca
	09.00 – 09.55	Aqua Fit	Prisca

Kleines Becken / petit bassin:
Grosses Becken / grand bassin:

Aqua Gym
Aqua Fit

Kursbeschriebe Wasserfitness Descriptifs des cours aquatiques

Aqua Fit-Kurse (Wet West)

Ohne Belastung der Gelenke und Bänder werden die Gesamtkörpermuskulatur und der Herzkreislaufapparat trainiert. Dieses Training eignet sich als Ergänzung und als Rehabilitation für alle Trainierten und Untrainierten jeden Alters.

Aqua Gymnastik

Der beliebte Gymnastikkurs im hüfthohen Wasser. Durch Wasserwiderstand wird die Muskulatur ohne Belastung der Gelenke gestärkt.

Cours Aqua Fit (Wet West)

Un entraînement idéal pour le système cardio-vasculaire et le renforcement musculaire de tout le corps sans aucune charge sur les os, les articulations et les ligaments. Ce cours convient à tous les âges.

Gymnastique aquatique

Le cours de gymnastique aquatique est très apprécié. Il se déroule avec un niveau d'eau à hauteur des hanches. Grâce à la résistance de l'eau, la musculature est renforcée et les articulations sont ménagées.

Allgemeine Hinweise Informations générales

- Eine Anmeldung für den Kursbesuch ist obligatorisch.
- Anmeldung unter: **www.sportsnow.ch/go/ctsbiel-bienne.ch**
 - ✓ Schritt 1 : Hol dir die Sportsnow-App
 - ✓ Schritt 2 : Nach «CTS Biel-Bienne» suchen und als Favorit speichern
 - ✓ Schritt 3 : Buche Deine nächste Lektion
 - ✓ Das war's!

Auch Online oder an der Hallenbad Kasse (032 329 19 50) möglich.

- Une inscription préalable est obligatoire.
- Inscription sur : **www.sportsnow.ch/go/ctsbiel-bienne.ch**
 - ✓ Etape 1 : Téléchargez l'application Sportsnow –App
 - ✓ Etape 2 : Recherchez «CTS Biel-Bienne» et l'enregistrez dans ses favoris
 - ✓ Etape 3 : Réservez votre prochaine leçon
 - ✓ C'est fait !

Aussi possible en ligne ou à la caisse Piscine couverte (032 329 19 50).