

Wasserfitness | Cours aquatiques

Kursprogramm ab 7. März 2022
Programme des cours à partir du 7 mars 2022

Tag Jour	Zeit Heure	Kursname Cours	Instruktor/in Moniteur/trice
Mo / lu	17.15 – 17.55	Wassergym.	Carla
	18.00 – 18.40	Wassergym.	Carla
Di / ma	08.15 – 08.55	Wassergym.	Prisca
	09.00 – 09.55	Aqua-Fit	Prisca
Mi / me	09.15 – 09.55	Wassergym.	Carla
	12.15 – 12.55	Wassergym.	Prisca
	18.15 – 18.55	Wassergym.	Carla
Do / je	17.00 – 17.55	Aqua-Fit	Prisca
	18.00 – 18.55	Aqua-Fit	Prisca
Fr / ve	07.30 – 08.10	Wassergym.	Prisca
	08.15 – 08.55	Wassergym.	Prisca
	09.00 – 09.55	Aqua-Fit	Prisca
Kleines Becken / petit bassin:		Wassergym.	
Grosses Becken / grand bassin:		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.

Wassergymnastik

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).