

Wasserfitness | Cours aquatiques

Allgemeine Hinweise:

- Das Kursprogramm ist eingeschränkt und eine **Anmeldung obligatorisch**.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.
- Bitte besuchen Sie den Kurs nur, wenn Sie gesund sind.
- Das Covid-Zertifikat und ein Ausweisdokument (Pass, ID, Fahrausweis) sind am Eingang für alle Personen über 16 Jahren (einschliesslich Begleitpersonen) vorzuzeigen und sind obligatorisch. Ein Mitarbeiter der CTS überprüft die Dokumente vor dem Zutritt zu unserer Freizeitanlage.
- Rechnen Sie vor dem Kurs genügend Zeit ein, da es am Eingang zu Wartezeiten kommen kann. Bitte halten Sie sich an die Abstandsregeln.
- Den Wasserfitness-Kundinnen und -Kunden steht die Hallenbad Garderobe zur Verfügung.
- Bitte halten Sie sich an die grundsätzlichen Hygiene- und Verhaltensregeln.
- Wir appellieren an Ihre Eigenverantwortung und danken für Ihre Kooperation.
- CTS Aqua behält sich das Recht vor, seine Dienstleistungen an die geltenden Hygienemassnahmen anzupassen.

Informations générales :

- Le programme de cours est limité et une **inscription** préalable est **obligatoire**.
- Le nombre de participants est limité à 15 personnes.
- Seules les personnes en bonne santé peuvent prétendre suivre un cours.
- Toutes les personnes âgées de 16 ans et plus sont tenues de présenter obligatoirement un certificat Covid et un document d'identité à l'entrée de nos installations (personnes accompagnantes comprises). Un membre du personnel de la CTS vérifiera les documents avant d'entrer dans notre établissement.
- Planifier assez de temps avant le début du cours. Une attente prévisible à l'entrée est probable. Veuillez respecter les distances sociales.
- Les garde-robes de la piscine couverte sont disponible aux clients (tes) du fitness aquatique.
- Les règles fondamentales d'hygiène et de conduite doivent être respectées.
- Nous faisons appel à votre responsabilité personnelle et vous remercions de votre coopération.
- CTS Aqua se réserve le droit d'ajuster sa prestation en fonction des mesures sanitaires en vigueur.

Kursprogramm ab 10. November 2021 Programme à partir du 10 novembre 2021

Tag Jour	Zeit Heure	Kursname Cours	Instruktor/in Moniteur/trice
Di / ma	08.15 – 08.55	Wassergym.	Prisca
	09.00 – 09.55	Aqua-Fit	Prisca
Mi / me	12.15 – 12.55	Wassergym.	Prisca
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.