

Infos...



Découvrez sans engagement la méthode exclusive de

GYMNASTIQUE AQUATIQUE

LA FORME DANS L'EAU

Sculpte rapidement et efficacement son corps.
Pour hommes et femmes

Aussi Aquacycling ... Voir notre site Web
www.aquabuilding.ch

Lieux

NEUCHÂTEL

Foyer Handicap
eau à 34°C

HAUTERIVE

Centre Sportif

BOUDRY

Collège Vauvillier

LA NEUVEVILLE

Scout Malgré Tout

GENEVEYS SUR

COFFRANE

Centre Sportif

GORGIER

Collège des Cerisiers
eau profonde, aquatonic

LA CHAUX-DE-FONDS

Piscine Numa-Droz

Jours et heures

Lundi 13h40 et 14h20
Mardi 17h45 et 18h25

Mardi 15h30 et 16h15
Mercredi 19h 00 et 19h 45
Jeudi 13h30 et 14h 10
Jeudi 20h05

Vendredi 12h00 et 12h40

Mardi 19h00 et 19h40
Mercredi 10h15 et 10h55

Lundi 19h30 et 20h10
Mercredi 8h10 et 8h50

Lundi 18h10 et 18h50

Lundi 11h50 et 12h40 Cycling
Mardi 12h00 et 12h40
Mercredi 11h50 et 12h40 Cycling
Samedi 08h15 et 09h05 Cycling

Notre équipe de moniteurs qualifiés vous enseigneront à conjuguer l'effort avec le plaisir, sans courbature, pendant 40 minutes.

- L'eau s'adapte à chacun.
- L'eau muscle rapidement.
- L'eau assouplit les articulations.
- L'eau développe les capacités physiques.
- L'eau combat le stress, masse et draine.

PARTICIPATION PAR CERTAINES ASSURANCES MALADIE COMPLEMENTAIRES

Renseignements: Jean-Claude Schwab
079 795 74 85 - jean.claude@aquabuilding.ch
Rouges-Terres 11b 2068 Hauterive

Site web: www.aquabuilding.ch