



# Gym tonique

<b>Description</b>	Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent commencer une activité physique ou désireuses de garder la forme. Il permet d'améliorer la tonicité musculaire et la souplesse.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Exercices de musculation (sans engins)</li><li>• Exercices d'assouplissement</li><li>• Stretching</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un bon développement et une vigueur physique</li><li>• Une musculature forte et solide</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_34065
<b>Durée</b>	Total 10.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 180.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

