

Body Sculpt

Description	Souhaitez-vous fortifier et raffermir votre corps ? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères, élastiques, etc vous y aideront. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat ? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• échauffement de toutes les parties du corps avec une légère montée du rythme cardiaque• musculation avec des petits engins (haltères, élastiques, poids, etc.)• musculation sans engins• stretching et relaxation
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• renforcer la musculature• assouplir le corps• mieux connaître son corps• prévenir les blessures
Groupe cible	Adultes
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Date	sur demande / D_34354
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds (en cours de planification)