



# Body Sculpt

<b>Description</b>	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!
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● échauffement de toutes les parties du corps avec une légère montée du rythme cardiaque</li><li>● musculation avec des petits engins (haltères, élastiques, poids, etc.)</li><li>● musculation sans engins</li><li>● stretching et relaxation</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● renforcer la musculature</li><li>● assouplir le corps</li><li>● mieux connaître son corps</li><li>● prévenir les blessures</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_34354
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 14.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds (en cours de planification)