



Bodytoning

Description	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band 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
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• renforcer la musculature• assouplir le corps• mieux connaître son corps• prévenir les blessures
Date	sur demande / D_34354
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Val-de-Ruz (en cours de planification)

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS