



# Body Sculpt

<b>Description</b>	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!
<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 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](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

