



Pump

Description	Le Pump est un concept d'entraînement qui utilise un barre que l'on charge avec des poids différents selon les exercices. Pendant ce cours, tous les groupes musculaires du haut et du bas du corps sont travaillés. Le Pump s'adresse aux femmes et aux hommes, chacun choisi son degré de difficulté et sa charge sur la barre. Grâce aux répétitions des différents exercices, vous renforcez votre musculature sans développement excessif de la masse musculaire.
Date	sur demande / D_34355
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds (en cours de planification)