



Personal Training

Description	Encadré par un Personal Trainer, vous recevrez tous les conseils nécessaires afin d'atteindre votre objectif personnel. Nos enseignants mettent leurs compétences et leurs expériences à votre service. Qu'il s'agisse de condition physique, de relaxation, de perte de poids ou autres, n'hésitez plus, offrez-vous le meilleur !
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices personnalisés selon l'objectif fixé : cardio- vasculaire, musculaire, conseils en nutrition, relaxation, etc.• Contrôle permanent du coach spécialisé pendant les séances• Conseils pour l'entraînement personnel• Bilan intermédiaire et final
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Définir votre objectif personnel• Établir un programme d'entraînement
Date	sur demande / D_35658
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 105.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Val-de-Travers (en cours de planification)