



# GymStick

<b>Description</b>	Le GymStick est une barre métallique d'entraînement comportant des élastiques aux extrémités, à tenir dans les mains ou à placer sous les pieds selon les exercices. C'est un outil complet et efficace qui tonifie et raffermi le corps. Il est simple, amusant et s'adapte à chaque niveau de pratique.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail du haut et du bas du corps</li><li>• Exercices variés en musique</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tout public
<b>Objectifs</b>	Apprendre à raffermir et muscler le corps, coordonner les mouvements et améliorer l'équilibre
<b>Informations supplémentaires</b>	Tenue : Simple et confortable, chaussures de sport et un linge
<b>Date</b>	sur demande / D_41212
<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)