



# Step Combat

<b>Description</b>	Le Step Combat est un cours explosif combinant des pas et kicks du boxeur et des pas d'aérobic. Ce cours est excellent pour brûler les graisses. Grâce aux mouvements dynamiques et rapides, la tonification musculaire est remarquable. Que vous soyez débutant ou avancé, vous améliorez progressivement votre endurance et votre coordination sur un fond de musique stimulant.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mélange de pas de step-aérobic et de boxe</li><li>• Chorégraphies très basiques sur le Step</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tout public
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Renforcement musculaire de tout le corps</li><li>• Amélioration de l'endurance et de la coordination</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_50268
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 14.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Val-de-Travers (en cours de planification)