



Extreme Workout

Description	Extreme Workout est un cours de condition physique intense. Tonifiez votre corps, renforcez vos muscles, améliorez votre agilité et votre équilibre. Les entraînements sont rythmés avec des intervalles d'efforts et de pauses, sur des musiques variées. Cette technique est également utilisée par les athlètes de haut niveau.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Mise en condition• Extreme Workout comprenant des exercices variés avec divers engins ou le poids du corps pour un entraînement musculaire et cardio-vasculaire.• Stretching/relaxation
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Augmenter sa force• Améliorer son agilité et sa coordination• Harmoniser sa silhouette• Se défouler• Retrouver un calme intérieur après l'effort
Date	sur demande / D_54169
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Neuchâtel (en cours de planification)

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

