



Functional Training

Description	Le Functional Training ou entraînement fonctionnel reproduit les mouvements quotidiens du corps humain. Ce cours, sous forme de circuit, vise à solliciter tout le corps d'une façon naturelle, afin de le sculpter et d'en améliorer ses performances. Il renforce le corps et ses membres tout en stabilisant les articulations. Cette optimisation du potentiel procure rapidement une augmentation de l'endurance.
Contenu	Exercices de renforcement du corps et de stabilisation des articulations grâce à l'utilisation d'engins tel que : TRX, Bulgarian bag, Kettlebell, Bosu, élastiques, cordes, etc.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer et raffermir son corps• Augmenter son endurance• Augmenter le métabolisme pour perdre des graisses• Se donner un défi personnel
Date	sur demande / D_56247
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds (en cours de planification)