



Body Strech 30 minutes

Description	Vous avez besoin de recharger vos batteries ? Ce cours vous propose d'acquérir davantage de flexibilité en toutes circonstances Vous pourrez ainsi affronter tout type de situation avec souplesse et augmenter votre mobilité articulaire.
Contenu	Ce cours vous permettra de travailler sur des principes : <ul style="list-style-type: none">• D'exercices tonifiants• D'exercices respiratoires• D'exercices musculaires (contraction, relâchement, étirement)
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Acquérir et augmenter la souplesse et la mobilité articulaire• Se protéger de l'atrophie musculaire• Prévenir les blessures• Enlever les tensions• Améliorer ses performances• Se préparer à toutes les autres disciplines
Date	sur demande / D_58882
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 11.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)