



CAF : cuisses, abdos, fessiers

Description	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera- Band vous y aideront. L'accent est placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Endurance (avec des exercices et des accessoires spécifiques)• "Cool down"• Stretching / détente
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous apprenez comment renforcer votre corps (ventre, cuisses et fessier) et donc comment le raffermir et le modeler.
Date	sur demande / D_60509
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 16.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Monthey (en cours de planification)