



# Bodytoning

<b>Description</b>	Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement de tous les groupes musculaires. Des exercices simples et variés en utilisant votre propre poids avec l'aide d'haltères ou des élastiques vont vous permettre d'arriver à l'objectif recherché. Vous augmentez ainsi votre bien-être quotidien !
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Travail de tous les groupes musculaires</li><li>• Travail avec petit matériel: haltères, élastiques, poids, barres, step</li><li>• Stretching</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Pas de prérequis.
<b>Objectifs</b>	Ce cours complet permet de: <ul style="list-style-type: none"><li>• Développer l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.</li><li>• Acquérir l'équilibre musculaire et l'harmonie du maintien corporel.</li><li>• Brûler les graisses.</li><li>• Améliorer la souplesse musculaire et articulaire.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_60922
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 13.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)