



Bodytoning

Description	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 !
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Travail de tous les groupes musculaires• Travail avec petit matériel: haltères, élastiques, poids, barres, step• Stretching
Prérequis	Pas de prérequis.
Objectifs	Ce cours complet permet de: <ul style="list-style-type: none">• Développer l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.• Acquérir l'équilibre musculaire et l'harmonie du maintien corporel.• Brûler les graisses.• Améliorer la souplesse musculaire et articulaire.
Date	sur demande / D_60922
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 13.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)