



# Body Sculpt

<b>Description</b>	Le « Body Sculpt » est l'une des techniques les plus courantes actuellement pratiquée pour faire de la musculation en fortifiant, affermissant et formant son corps à l'aide de petites haltères ou élastiques. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Il se pratique collectivement sur une musique dynamique.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Exercices cardiovasculaires simples</li><li>• Exercices de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps</li><li>• Exercices d'étirements</li></ul> <p>Le cours est donné sur une musique rythmée avec utilisation de petits matériels : haltères, élastiques, barres, ballons, cercles,...</p>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bon état de santé général</li><li>• Etre motivé à travailler son corps.</li></ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à accroître l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.</li><li>• Apprendre à tonifier son corps.</li><li>• Développer sa souplesse musculaire et articulaire.</li></ul>
<b>Date</b>	dès 03.08.2015 / D_62255
<b>Horaire</b>	horaire irrégulier
<b>Date</b>	sur demande / D_62255
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Prix</b>	dès CHF 20.00 / période
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)