



Body Sculpt

Description	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.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Exercices cardiovasculaires simples• Exercices de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps• Exercices d'étirements <p>Le cours est donné sur une musique rythmée avec utilisation de petits matériels : haltères, élastiques, barres, ballons, cercles,...</p>
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Bon état de santé général• Etre motivé à travailler son corps.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à accroître l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.• Apprendre à tonifier son corps.• Développer sa souplesse musculaire et articulaire.
Date	dès 03.08.2015 / D_62255
Horaire	horaire irrégulier
Date	sur demande / D_62255
Durée	Total 1.00 période(s)
Prix	dès CHF 20.00 / période
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)