



Body Work out

Description	Dans ce cours qui allie chorégraphie cardio et renforcement musculaire, vous allez enchaîner les mouvements de bases d'aérobie et le renforcement musculaire avec accessoire (step, haltères, élastiques, etc). Pour tous ceux qui aiment les cours variés et complets.
Contenu	Pour tous ceux qui aiment se dépenser d'une façon différente: <ul style="list-style-type: none">• Echauffement cardio• Cardio chorégraphique• Renforcement Musculaire• Retour au calme.
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Améliorer et tonifier tout le corps• Enchaîner les mouvements haut et bas du corps afin de brûler le maximum d'énergie• Travailler de façon intense en réduisant les temps de pause et en restant actif au maximum.
Date	sur demande / D_63375
Durée	Total 10.00 période(s)
Ecolage	CHF 180.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

