



Abdos 30'

Description	Cours intense ou vous allez renforcer vos abdominaux, votre dos, vos cuisses et vos fessiers en 30'.
Contenu	Ce cours intense basé sur le renforcement du centre du corps et des abdominaux met en action en parallèle les muscles de la posture , des cuisses et des fessiers. <ul style="list-style-type: none">• Echauffement rapide en intégration• Renforcement gainage.
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Renforcement des abdominaux avec des exercices de gainage et des exercices fonctionnels.• Renforcement du dos, des cuisses et des fessiers avec poids libres et élastiques.
Date	sur demande / D_63376
Durée	Total 10.00 période(s)
Ecolage	CHF 100.00
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

