



Cardio Sculpt

| | |
|----------------------|---|
| Description | Le cours de Cardio Sculpt propose une combinaison d'exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire permettant un travail complet de tout le corps .Simple, complet, et efficace, le Cardio Sculpt est un cours idéal pour le débutant ou pour la personne déjà entraînée. |
| Contenu | Ce cours s'articule en trois phases : <ul style="list-style-type: none">● Un échauffement articulaire et musculaire Les exercices sont effectués en augmentant graduellement le rythme pour favoriser l'échauffement des muscles.● Des exercices de renforcement musculaire localisé, alternés avec des exercices cardiovasculaires. Les séries d'exercices sont spécialement sélectionnées afin d'affiner et de raffermir les cuisses, les fesses et les abdominaux sans prendre de volume.● Une phase de retour au calme et de stretching. Lors de cette phase chaque groupe musculaire travaillé durant la séance est étiré. Cette dernière partie favorise la souplesse et évite les courbatures. dernière partie favorise la souplesse et évite les courbatures. |
| Groupe cible | Ce cours s'adresse à tous, débutants ou non, de tout âge, désireux de reprendre une activité physique, ou de se maintenir en forme, tout en s'amusant. |
| Objectifs | Ce cours permet de : <ul style="list-style-type: none">● développer l'endurance cardio-vasculaire.● de brûler des calories.● d'améliorer votre tonicité.● d'améliorer votre équilibre et coordination.● de diminuer le stress et permet de décompresser. |
| Date | dès 19.02.2016 / D_64312 |
| Horaire | horaire irrégulier |
| Date | sur demande / D_64312 |
| Durée | Total 1.00 période(s) |
| Prix | dès CHF 20.00 / période |
| Lieu du cours | Ecole-club Migros Genève (en cours de planification) |

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

