



Cuisses abdos fessiers (C.A.F)

Description	Cours idéal pour obtenir un modelage du bas du corps car l'accent est porté sur les abdominaux, les fessiers, les cuisses et le bas du dos. Il permet de retrouver l'harmonie musculaire et un corps tonique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Ensemble d'exercices de renforcement musculaire sollicitant les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers spécifiquement.• Cool down
Prérequis	Aucun
Objectifs	Apprendre à renforcer efficacement la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers.
Date	dès 11.03.2016 / D_64489
Horaire	horaire irrégulier
Date	sur demande / D_64489
Durée	Total 1.00 période(s)
Prix	dès CHF 20.00 / période
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)