



Cuisses abdos fessiers (C.A.F) Express

Description	Cours de renforcement musculaire express de 30 minutes , idéal pour celles et ceux qui recherche un entrainement court, précis et efficace Les exercices vont cibler les abdominaux, les fessiers, les cuisses et le bas du dos pour un travail de renforcement musculaire en profondeur.
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	sur demande / D_64491
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 11.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)