



Functional Training - VdT

| | |
|----------------------|--|
| Description | Le Functional Training ou entraînement fonctionnel reproduit les mouvements quotidiens du corps humain. Ce cours, sous forme de circuit, vise à solliciter tout le corps d'une façon naturelle, afin de le sculpter et d'en améliorer ses performances. Il renforce le corps et ses membres tout en stabilisant les articulations. Cette optimisation du potentiel procure rapidement une augmentation de l'endurance. |
| Contenu | Exercices de renforcement du corps et de stabilisation des articulations grâce à l'utilisation d'engins tel que : TRX, Bulgarian bag, Kettlebell, Bosu, élastiques, cordes, etc. |
| Prérequis | Aucun |
| Groupe cible | Tout public |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">• Renforcer et raffermir son corps• Augmenter son endurance• Augmenter le métabolisme pour perdre des graisses• Se donner un défi personnel |
| Date | sur demande / D_65481 |
| Durée | Total 1.00 période(s) |
| Ecolage | CHF 18.00 |
| Lieu du cours | Ecole-club Migros Val-de-Travers (en cours de planification) |