



# Body Sculpt

## Description

Le « Body Sculpt » est l'une des techniques les plus courantes actuellement pour faire de la musculation en fortifiant, affermissant et formant votre corps à l'aide de petites haltères ou élastiques. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Il se pratique collectivement sur une musique dynamique.

## Contenu

- Echauffement.
- Exercices cardiovasculaires simples.
- Exercices de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.
- Exercices d'étirements.

Le cours est donné sur une musique rythmée avec utilisation de petits matériels : haltères, élastiques, barres, ballons, cercles...

## Prérequis

- Bon état de santé général.
- Etre motivé à travailler son corps.

## Objectifs

- Apprendre à accroître l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.
- Apprendre à tonifier son corps.
- Développer sa souplesse musculaire et articulaire.

## Date

sur demande / D\_65767

## Durée

Total 1.00 période(s)

## Ecolage

CHF 13.00

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)