



Nia® Move it

Description

Tout en reprenant l'essence d'un cours de Nia®, ce cours utilise la technique de l'interval training. C'est ainsi que s'enchaîne, au travers de séquences courtes mais intenses, la danse, les arts martiaux et la pratique du bien-être. La combinaison des mouvements basés sur ces différentes techniques, apporte à celui qui la pratique une (re)mise en forme et une (ré)appropriation de son corps, ainsi qu'une amélioration du lien corps-esprit.

Contenu

- Echauffement
- travail en interval training en enchaînant et en combinant les exercices de danse et d'arts martiaux.
- retour au calme et étirement.

Prérequis

Cours pour adultes. Chaque personne est accueillie dans un esprit convivial, sans compétition ni comparaison. Il est accessible à tous et ne demande aucun pré-requis.

Objectifs

Au travers d'exercices d'arts martiaux et de danses, le Nia® Move it permet, à la fois un travail cardio-vasculaire intense et un travail de renforcement musculaire, mais aussi une prise de conscience corporelle

Date

sur demande / D_72573

Durée

Total 1.00 période(s)

Ecolage

CHF 17.50

Lieu du cours

Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)

Ecole-club Migros Balexert

Tel. +41 58 568 80 80

Avenue du Pailly 21
1220 Genève

ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

