



Stage 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	<ul style="list-style-type: none">• 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_72575
Durée	Total 2.00 période(s)
Ecolage	CHF 35.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)