



Total Fit - In & Outdoor Training

Description	Au cours des semaines, vous travaillerez votre musculature et améliorerez votre condition physique grâce à des exercices diversifiés de CAF, Body-sculpt, Step, Aerobic, Pump, Interval Training, Fitness Trampoline à l'intérieur ou Nordic Propulsing, Nordic Walking, Outdoor Training à l'extérieur.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● échauffement● cours à l'intérieur ou à l'extérieur● stretching, relaxation
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● conserver tonus et dynamisme● améliorer son endurance● tonifier les groupes musculaires
Date	sur demande / D_73826
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 96.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Val-de-Travers (en cours de planification)