



Interval Training (petit groupe)

Description	Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires grâce à différents postes. Un cours idéal pour brûler les graisses et améliorer votre condition physique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement• Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires sur différents postes• Stretching• Cours sans chorégraphie• Utilisation de divers matériel : TRX, XL Ball, Soft Ball, Elastiques, Poids, Step, Mini Trampoline, Poids du corps, etc...
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tous
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Tonifier, affiner et sculpter le corps• Brûler des graisses• Améliorer la condition physique
Date	sur demande / D_77168
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 22.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds (en cours de planification)