



Swedish Fit

Description	<p>En Suède le Swedish Fit est reconnu d'utilité publique pour son rôle en matière de Santé publique, notamment dans la prévention de maladies cardio-vasculaires et la lutte contre la sédentarisation .</p> <p>Les Bienfaits:</p> <p>Une meilleure condition physique. Une meilleure posture. Un renforcement musculaire. Une réduction du stress.</p> <p>Tenue de sport et de bonnes baskets de type running. Pour les femmes : brassière de sport, une serviette et une bouteille d'eau .</p>
Contenu	<p>Une séance de Swedish Fit dure une heure.</p> <p>L'animateur est au centre de la salle, les participants l'entourent.</p> <p>Au rythme d'une playlist, les mouvements s'enchaînent pour une dépense d'énergie maximale sans épuisement.</p> <p>Echauffement/cardio/renforcement musculaire/étirements/relaxation.</p>
Prérequis	<p>Aucune condition préalable n'est requise.</p>
Groupe cible	<p>Adultes</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous connaissez et maîtrisez des formes de mouvement et des techniques qui vous permettent d'améliorer votre perception corporelle.• Vous augmentez votre force, votre endurance, votre mobilité et votre coordination.
Date	<p>dès 10.10.2019 / D_78739</p>
Horaire	<p>horaire irrégulier</p>
Date	<p>sur demande / D_78739</p>
Durée	<p>Total 1.00 période(s)</p>
Prix	<p>dès CHF 20.00 / période</p>
Lieu du cours	<p>Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)</p>

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

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

