



# Introduction au Circuit training

<b>Description</b>	Le Circuit Training ou entraînement fonctionnel reproduit les mouvements quotidiens du corps humain. Ce cours, sous forme de circuit, vise à solliciter tout le corps d'une façon naturelle, afin de le sculpter et d'en améliorer ses performances. Il renforce le corps et ses membres tout en stabilisant les articulations. Cette optimisation du potentiel procure rapidement une augmentation de l'endurance.
<b>Contenu</b>	Exercices de renforcement du corps et de stabilisation des articulations grâce à l'utilisation d'engins tel que : Power bag, Kettlebell, Bosu, élastiques, cordes, haltères, ...
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Renforcer et raffermir son corps</li><li>• Augmenter son endurance</li><li>• Augmenter le métabolisme pour perdre des graisses</li><li>• Se donner un défi personnel</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_78824
<b>Durée</b>	Total 10.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 180.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

