



# Body Toning

<b>Description</b>	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band vous y aideront. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_80619
<b>Durée</b>	Total 10.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 180.00
<b>Lieu du cours</b>	Fitness Parc Malley Fitness Parc (en cours de planification)