

Cuisses abdos fessiers (C.A.F)



Cours garanti

Description	Cours idéal pour obtenir un modelage du bas du corps car l'accent est porté sur les abdominaux, les fessiers, les cuisses et le bas du dos. Il permet de retrouver l'harmonie musculaire et un corps tonique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Ensemble d'exercices de renforcement musculaire sollicitant les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers spécifiquement.• Cool down
Prérequis	Aucun
Objectifs	Apprendre à renforcer efficacement la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers.
Date	17.09.2018 - 17.12.2018 / E_1216556
Horaire	18:20 - 19:10 h
Jours	Lu
Durée	14 Jours de cours. Total 14.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 245.00
Lieu du cours	Esplanade de Pont-Rouge 2, 1227 Carouge

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	17.09.2018	18:20 - 19:10
	2 Lu	24.09.2018	18:20 - 19:10
	3 Lu	01.10.2018	18:20 - 19:10
	4 Lu	08.10.2018	18:20 - 19:10
	5 Lu	15.10.2018	18:20 - 19:10
	6 Lu	22.10.2018	18:20 - 19:10
	7 Lu	29.10.2018	18:20 - 19:10
	8 Lu	05.11.2018	18:20 - 19:10
	9 Lu	12.11.2018	18:20 - 19:10
	10 Lu	19.11.2018	18:20 - 19:10
	11 Lu	26.11.2018	18:20 - 19:10
	12 Lu	03.12.2018	18:20 - 19:10
	13 Lu	10.12.2018	18:20 - 19:10
	14 Lu	17.12.2018	18:20 - 19:10