

# Cuisses abdos fessiers (C.A.F)



## Cours garanti

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Ensemble d'exercices de renforcement musculaire sollicitant les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers spécifiquement.</li><li>• Cool down</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	Apprendre à renforcer efficacement la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers.
<b>Date</b>	17.09.2018 - 17.12.2018 / E_1216556
<b>Horaire</b>	18:20 - 19:10 h
<b>Jours</b>	Lu
<b>Durée</b>	14 Jours de cours. Total 14.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 245.00
<b>Lieu du cours</b>	Esplanade de Pont-Rouge 2, 1227 Carouge

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	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