



Interval Training

Description	Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires grâce à différents postes. Un cours idéal pour brûler les graisses et améliorer votre condition physique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement• Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires sur différents postes• Stretching• Cours sans chorégraphie• Utilisation de divers matériel : TRX, XL Ball, Soft Ball, Elastiques, Poids, Step, Mini Trampoline, Poids du corps, etc...
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tous
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Tonifier, affiner et sculpter le corps• Brûler des graisses• Améliorer la condition physique
Date	11.06.2019 - 25.06.2019 / E_1233486
Horaire	12:15 - 13:15 h
Jours	Ma
Durée	3 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 42.00
Lieu du cours	Rue Jaquet-Droz 12, 2300 La Chaux-de-Fonds



Interval Training

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	11.06.2019	12:15 - 13:15
	2 Ma	18.06.2019	12:15 - 13:15
	3 Ma	25.06.2019	12:15 - 13:15

**Ecole-club Migros La
Chaux-de-Fonds**
Rue Jaquet-Droz 12
2300 La Chaux-de-Fonds

Tel. +41 58 568 84 00

ecole-club.chaux-de-fonds@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

