



XL ball

Description	Le XL Ball est un gros ballon sur lequel on effectue des exercices musculaires, d'assouplissement et d'équilibre, ainsi que cardio-vasculaires et de relaxation.
Contenu	Exercices musculaires, cardio-vasculaires, d'assouplissement et de relaxation
Groupe cible	Tout public
Objectifs	Raffermer des zones spécifiques, se muscler, s'assouplir et augmenter son endurance
Date	11.06.2019 - 25.06.2019 / E_1233743
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

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