



Kick Boxing Aerobics



Cours garanti

Description

KICK BOXING AEROBIC

Basé sur les techniques et coups utilisés dans la boxe française et thaïlandaise, avec les éléments traditionnels d'un cours "aérobic", ce cours est sans contact physique et n'est pas un cours de combat.

Objectifs Un entraînement intensif, autant cardio-vasculaire que musculaire, qui utilise les coups de poing, de coude, de genou et de pied avec les petits déplacements pour améliorer la coordination, la rapidité de réaction, l'agilité, la résistance musculaire et cardio-vasculaire, et qui donne confiance en soi.

Contenu - env. 8 minutes d'échauffement.

- env. 17 minutes de travail cardio-vasculaire.
- env. 17 minutes de travail musculaire.
- env. 8 minutes de stretching.

Tenue Souple et chaude. Baskets, serviette, eau.

Durée 50 minutes

Contenu

- env. 8 minutes d'échauffement.
- env. 17 minutes de travail cardio-vasculaire.
- env. 17 minutes de travail musculaire.
- env. 8 minutes de stretching.

Tenue Souple et chaude. Baskets, serviette, eau.

Durée 50 minutes

Objectifs

Un entraînement intensif, autant cardio-vasculaire que musculaire, qui utilise les coups de poing, de coude, de genou et de pied avec les petits déplacements pour améliorer la coordination, la rapidité de réaction, l'agilité, la résistance musculaire et cardio-vasculaire, et qui donne confiance en soi.

Date

23.01.2019 - 17.04.2019 / E_1259230

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Kick Boxing Aerobics



Cours garanti

Horaire	18:20 - 19:10 h
Jours	Me
Durée	13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 227.50
Lieu du cours	Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	23.01.2019	18:20 - 19:10
	2 Me	30.01.2019	18:20 - 19:10
	3 Me	06.02.2019	18:20 - 19:10
	4 Me	13.02.2019	18:20 - 19:10
	5 Me	20.02.2019	18:20 - 19:10
	6 Me	27.02.2019	18:20 - 19:10
	7 Me	06.03.2019	18:20 - 19:10
	8 Me	13.03.2019	18:20 - 19:10
	9 Me	20.03.2019	18:20 - 19:10
	10 Me	27.03.2019	18:20 - 19:10
	11 Me	03.04.2019	18:20 - 19:10
	12 Me	10.04.2019	18:20 - 19:10
	13 Me	17.04.2019	18:20 - 19:10

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS