



# Step Explosion



## Description

### Cours garanti

#### STEP EXPLOSION

Cours cardio-vasculaire (Aérobic) dispensé sur Step Reebook, sans les dangers pour les articulations du jogging ou des sauts.

Objectifs - Entraîner l'endurance et le souffle.

- Travailler l'équilibre, la synchronisation et la latéralisation.
- Tonifier les jambes, les cuisses et les fessiers.
- Une perte de poids peut être observée (possibilité de brûler jusqu'à 300 calories / heure ).

Contenu - Déroutage des articulations et échauffement musculaire de l'ensemble du corps: environ 10 minutes.

- Exercices cardio-vasculaires: environ 30 minutes.
- Stretching des muscles sollicités: environ 10 minutes.

Méthode Chorégraphies progressives: l'entraînement cardio- vasculaire est prioritaire. (Il faut au minimum 20 minutes avant de brûler les graisses.)

Tenue Souple, ample, chaussures à semelles fitness, serviette obligatoire, boisson recommandée.

Durée 50 minutes.

## Contenu

Contenu - Déroutage des articulations et échauffement musculaire de l'ensemble du corps: environ 10 minutes. Exercices cardio-vasculaires: environ 30 minutes. Stretching des muscles sollicités: environ 10 minutes. Méthode Chorégraphies progressives: l'entraînement cardio-vasculaire est prioritaire. (Il faut au minimum 20 minutes avant de brûler les graisses.) Tenue Souple, ample, chaussures à semelles fitness, serviette obligatoire, boisson recommandée

## Objectifs

Objectifs - Entraîner l'endurance et le souffle. Travailler l'équilibre, la synchronisation et la latéralisation. Tonifier les jambes, les cuisses et les fessiers. Une perte de poids peut être observée (possibilité de brûler jusqu'à 300 calories / heure ).

## Date

09.01.2019 - 17.04.2019 / E\_1259234

## Horaire

19:20 - 20:10 h

## Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Step Explosion



## Cours garanti

### Jours

Me

### Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 262.50

### Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	09.01.2019	19:20 - 20:10
2 Me	16.01.2019	19:20 - 20:10
3 Me	23.01.2019	19:20 - 20:10
4 Me	30.01.2019	19:20 - 20:10
5 Me	06.02.2019	19:20 - 20:10
6 Me	13.02.2019	19:20 - 20:10
7 Me	20.02.2019	19:20 - 20:10
8 Me	27.02.2019	19:20 - 20:10
9 Me	06.03.2019	19:20 - 20:10
10 Me	13.03.2019	19:20 - 20:10
11 Me	20.03.2019	19:20 - 20:10
12 Me	27.03.2019	19:20 - 20:10
13 Me	03.04.2019	19:20 - 20:10
14 Me	10.04.2019	19:20 - 20:10
15 Me	17.04.2019	19:20 - 20:10

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS