



Stretching-Relaxation

Description	Acquérir et augmenter la souplesse et la mobilité articulaire.
Contenu	Une extension musculaire dont les principes sont : <ul style="list-style-type: none">• la contraction du muscle• le relâchement du muscle• l'étirement du muscle
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Acquérir et augmenter la souplesse et la mobilité articulaire• Se protéger de l'atrophie musculaire• Prévenir les blessures• Améliorer ses performances (sport de compétition)• Se préparer à toutes les autres disciplines
Informations supplémentaires	Tenue : <ul style="list-style-type: none">• Chaussures de sport intérieur• Tenue de sport et chaussons <p>A apporter : Une boisson et un linge</p>
Date	03.04.2019 - 12.06.2019 / E_1280974
Horaire	14:00 - 15:00 h
Jours	Me
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 140.00
Lieu du cours	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Stretching-Relaxation

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	03.04.2019	14:00 - 15:00
	2 Me	10.04.2019	14:00 - 15:00
	3 Me	17.04.2019	14:00 - 15:00
	4 Me	24.04.2019	14:00 - 15:00
	5 Me	08.05.2019	14:00 - 15:00
	6 Me	15.05.2019	14:00 - 15:00
	7 Me	22.05.2019	14:00 - 15:00
	8 Me	29.05.2019	14:00 - 15:00
	9 Me	05.06.2019	14:00 - 15:00
	10 Me	12.06.2019	14:00 - 15:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS