



CAF (Cuisses Abdos Fessiers)



Cours garanti

Description

Cours idéal pour obtenir un modelage du bas du corps car l'accent est porté sur les abdominaux, les fessiers, les cuisses et le bas du dos. Il permet de retrouver l'harmonie musculaire et un corps tonique.

Contenu

- Echauffement
- Ensemble d'exercices de renforcement musculaire sollicitant les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers spécifiquement.
- Cool down

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Renforcer efficacement la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers.

Date

04.02.2019 - 29.04.2019 / E_1284296

Horaire

20:00 - 20:50 h

Jours

Lu

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	04.02.2019	20:00 - 20:50
2 Lu	11.02.2019	20:00 - 20:50
3 Lu	18.02.2019	20:00 - 20:50
4 Lu	04.03.2019	20:00 - 20:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



CAF (Cuisses Abdos Fessiers)



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
5 Lu	11.03.2019	20:00 - 20:50
6 Lu	18.03.2019	20:00 - 20:50
7 Lu	25.03.2019	20:00 - 20:50
8 Lu	01.04.2019	20:00 - 20:50
9 Lu	08.04.2019	20:00 - 20:50
10 Lu	29.04.2019	20:00 - 20:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

