



Interval Training



Cours garanti

Description

Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires grâce à différents postes. Un cours idéal pour brûler les graisses et améliorer votre condition physique.

Contenu

- Échauffement
- Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires sur différents postes
- Stretching
- Cours sans chorégraphie
- Utilisation de divers matériel : TRX, XL Ball, Soft Ball, Elastiques, Poids, Step, Mini Trampoline, Poids du corps, etc...

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Tous

Objectifs

- Tonifier, affiner et sculpter le corps
- Brûler des graisses
- Améliorer la condition physique

Date

11.03.2019 - 20.05.2019 / E_1290186

Horaire

17:45 - 18:45 h

Jours

Lu

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





Interval Training



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	11.03.2019	17:45 - 18:45
	2 Lu	18.03.2019	17:45 - 18:45
	3 Lu	25.03.2019	17:45 - 18:45
	4 Lu	01.04.2019	17:45 - 18:45
	5 Lu	08.04.2019	17:45 - 18:45
	6 Lu	15.04.2019	17:45 - 18:45
	7 Lu	29.04.2019	17:45 - 18:45
	8 Lu	06.05.2019	17:45 - 18:45
	9 Lu	13.05.2019	17:45 - 18:45
	10 Lu	20.05.2019	17:45 - 18:45

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

