



# Interval Training 30'

**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** 28.11.2019 - 06.02.2020 / E\_1290200

**Horaire** 07:00 - 07:30 h

**Jours** Je

**Durée** 10 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 25 minutes

**Ecolage** CHF 100.00

**Lieu du cours** Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	28.11.2019	07:00 - 07:30
	2 Je	05.12.2019	07:00 - 07:30
	3 Je	12.12.2019	07:00 - 07:30
	4 Je	19.12.2019	07:00 - 07:30

**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](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Interval Training 30'

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	5 Je	02.01.2020	07:00 - 07:30
	6 Je	09.01.2020	07:00 - 07:30
	7 Je	16.01.2020	07:00 - 07:30
	8 Je	23.01.2020	07:00 - 07:30
	9 Je	30.01.2020	07:00 - 07:30
	10 Je	06.02.2020	07:00 - 07:30

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

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

