



# Abdos-fessiers et cuisses / cours d'été

<b>Description</b>	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera- Band vous y aideront. L'accent est placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Endurance (avec des exercices et des accessoires spécifiques)</li><li>• "Cool down"</li><li>• Stretching / détente</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.		
<b>Groupe cible</b>	Adultes		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous apprenez comment renforcer votre corps (ventre, cuisses et fessier) et donc comment le raffermir et le modeler.</li></ul>		
<b>Date</b>	dès 12.07.2019 / E_1318110		
<b>Horaire</b>	18:00 - 19:00 h		
<b>Jours</b>	Ve		
<b>Durée de leçon</b>	50 minutes		
<b>Prix</b>	dès CHF 14.00 / période		
<b>Lieu du cours</b>	Centre sportif régional, 2108 Couvet		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ve	12.07.2019	18:00 - 19:00