



Bodytoning / cours d'été

Description	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps? 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 mis sur la force et l'endurance. Le résultat? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• échauffement de toutes les parties du corps avec une légère montée du rythme cardiaque• musculation avec des petits engins (haltères, élastiques, poids, etc.)• musculation sans engins• stretching et relaxation		
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.		
Groupe cible	Adultes		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• renforcer la musculature• assouplir le corps• mieux connaître son corps• prévenir les blessures		
Date	09.07.2019 - 09.07.2019 / E_1319129		
Horaire	10:45 - 11:45 h		
Jours	Ma		
Durée	1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF	14.00	
Lieu du cours	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	09.07.2019	10:45 - 11:45

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

école-club

MIGROS