



Bodytoning



Cours garanti

Description

Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement de tous les groupes musculaires. Des exercices simples et variés en utilisant votre propre poids avec l'aide d'haltères ou des élastiques vont vous permettre d'arriver à l'objectif recherché. Vous augmentez ainsi votre bien-être quotidien !

Contenu

- Echauffement
- Travail de tous les groupes musculaires
- Travail avec petit matériel: haltères, élastiques, poids, barres, step
- Stretching

Prérequis

Pas de prérequis.

Objectifs

Ce cours complet permet de:

- Développer l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.
- Acquérir l'équilibre musculaire et l'harmonie du maintien corporel.
- Brûler les graisses.
- Améliorer la souplesse musculaire et articulaire.

Date

27.08.2019 - 17.12.2019 / E_1328247

Horaire

19:20 - 20:10 h

Jours

Ma

Durée

17 Jours de cours. Total 17.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 297.50

Lieu du cours

Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	27.08.2019	19:20 - 20:10
2 Ma	03.09.2019	19:20 - 20:10
3 Ma	10.09.2019	19:20 - 20:10
4 Ma	17.09.2019	19:20 - 20:10

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Ma	24.09.2019	19:20 - 20:10
	6 Ma	01.10.2019	19:20 - 20:10
	7 Ma	08.10.2019	19:20 - 20:10
	8 Ma	15.10.2019	19:20 - 20:10
	9 Ma	22.10.2019	19:20 - 20:10
	10 Ma	29.10.2019	19:20 - 20:10
	11 Ma	05.11.2019	19:20 - 20:10
	12 Ma	12.11.2019	19:20 - 20:10
	13 Ma	19.11.2019	19:20 - 20:10
	14 Ma	26.11.2019	19:20 - 20:10
	15 Ma	03.12.2019	19:20 - 20:10
	16 Ma	10.12.2019	19:20 - 20:10
	17 Ma	17.12.2019	19:20 - 20:10