



Body Sculpt

Description Le « Body Sculpt » est l'une des techniques les plus courantes actuellement pratiquée pour faire de la musculation en fortifiant, affermissant et formant son corps à l'aide de petites haltères ou élastiques. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Il se pratique collectivement sur une musique dynamique.

- Contenu**
- Echauffement
 - Exercices cardiovasculaires simples
 - Exercices de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps
 - Exercices d'étirements

Le cours est donné sur une musique rythmée avec utilisation de petits matériels : haltères, élastiques, barres, ballons, cercles,...

- Prérequis**
- Bon état de santé général
 - Etre motivé à travailler son corps.

- Objectifs**
- Apprendre à accroître l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.
 - Apprendre à tonifier son corps.
 - Développer sa souplesse musculaire et articulaire.

Date 27.08.2019 - 17.12.2019 / E_1330570

Horaire 12:20 - 13:10 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	12:20 - 13:10
	2 Ma	03.09.2019	12:20 - 13:10

Ecole-club Migros Nyon Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon
ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Body Sculpt

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Ma	10.09.2019	12:20 - 13:10
	4 Ma	17.09.2019	12:20 - 13:10
	5 Ma	24.09.2019	12:20 - 13:10
	6 Ma	01.10.2019	12:20 - 13:10
	7 Ma	08.10.2019	12:20 - 13:10
	8 Ma	15.10.2019	12:20 - 13:10
	9 Ma	22.10.2019	12:20 - 13:10
	10 Ma	29.10.2019	12:20 - 13:10
	11 Ma	05.11.2019	12:20 - 13:10
	12 Ma	12.11.2019	12:20 - 13:10
	13 Ma	19.11.2019	12:20 - 13:10
	14 Ma	26.11.2019	12:20 - 13:10
	15 Ma	03.12.2019	12:20 - 13:10
	16 Ma	10.12.2019	12:20 - 13:10
	17 Ma	17.12.2019	12:20 - 13:10