



Body Sculpt



Cours garanti

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

- 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

- renforcer la musculature
- assouplir le corps
- mieux connaître son corps
- prévenir les blessures

Date

22.08.2019 - 23.01.2020 / E_1331219

Horaire

10:15 - 11:15 h

Jours

Je

Durée

22 Jours de cours. Total 22.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 308.00

Lieu du cours

Rue Daniel-Jeanrichard 23, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	22.08.2019	10:15 - 11:15
2 Je	29.08.2019	10:15 - 11:15
3 Je	05.09.2019	10:15 - 11:15



Body Sculpt



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Je	12.09.2019	10:15 - 11:15
	5 Je	19.09.2019	10:15 - 11:15
	6 Je	26.09.2019	10:15 - 11:15
	7 Je	03.10.2019	10:15 - 11:15
	8 Je	10.10.2019	10:15 - 11:15
	9 Je	17.10.2019	10:15 - 11:15
	10 Je	24.10.2019	10:15 - 11:15
	11 Je	31.10.2019	10:15 - 11:15
	12 Je	07.11.2019	10:15 - 11:15
	13 Je	14.11.2019	10:15 - 11:15
	14 Je	21.11.2019	10:15 - 11:15
	15 Je	28.11.2019	10:15 - 11:15
	16 Je	05.12.2019	10:15 - 11:15
	17 Je	12.12.2019	10:15 - 11:15
	18 Je	19.12.2019	10:15 - 11:15
	19 Je	02.01.2020	10:15 - 11:15
	20 Je	09.01.2020	10:15 - 11:15
	21 Je	16.01.2020	10:15 - 11:15
	22 Je	23.01.2020	10:15 - 11:15