



Pound Fitness

Description	Accessible et ludique, ce cours rythmé est un mélange de techniques de percussions et de Fitness. Sur des musiques entraînantes, les ripsticks (baguettes) permettent un entraînement optimal pour le haut du corps. D'autres exercices spécifiques feront également travailler le bas du corps. Equilibre, tonicité et coordination sont au programme. Chaque mouvement est ponctué par le bruit des ripsticks, pour garder le rythme et la cadence !
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Pound Fitness ajoute le frapper de baguettes (de tambour) aux exercices cardio-vasculaires et musculaires● Travail continu de percussions avec les ripsticks● Entraînement complet
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Tonifier toutes les parties du corps● Améliorer l'endurance et l'équilibre sur des rythmes entraînants● Travailler la coordination avec les ripsticks
Attestation	Aucun
Date	17.10.2019 - 19.12.2019 / E_1337617
Horaire	12:15 - 13:15 h
Jours	Je
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 140.00
Lieu du cours	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	17.10.2019	12:15 - 13:15
	2 Je	24.10.2019	12:15 - 13:15

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





Pound Fitness

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Je	31.10.2019	12:15 - 13:15
	4 Je	07.11.2019	12:15 - 13:15
	5 Je	14.11.2019	12:15 - 13:15
	6 Je	21.11.2019	12:15 - 13:15
	7 Je	28.11.2019	12:15 - 13:15
	8 Je	05.12.2019	12:15 - 13:15
	9 Je	12.12.2019	12:15 - 13:15
	10 Je	19.12.2019	12:15 - 13:15

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

