



# 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

19.08.2019 - 20.01.2020 / E\_1338039

### Horaire

09:00 - 10:00 h

### Jours

Lu

### Durée

20 Jours de cours. Total 20.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 280.00

### Lieu du cours

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	19.08.2019	09:00 - 10:00
2 Lu	26.08.2019	09:00 - 10:00
3 Lu	02.09.2019	09:00 - 10:00

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Body Sculpt



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Lu	09.09.2019	09:00 - 10:00
	5 Lu	23.09.2019	09:00 - 10:00
	6 Lu	30.09.2019	09:00 - 10:00
	7 Lu	07.10.2019	09:00 - 10:00
	8 Lu	14.10.2019	09:00 - 10:00
	9 Lu	21.10.2019	09:00 - 10:00
	10 Lu	28.10.2019	09:00 - 10:00
	11 Lu	04.11.2019	09:00 - 10:00
	12 Lu	11.11.2019	09:00 - 10:00
	13 Lu	18.11.2019	09:00 - 10:00
	14 Lu	25.11.2019	09:00 - 10:00
	15 Lu	02.12.2019	09:00 - 10:00
	16 Lu	09.12.2019	09:00 - 10:00
	17 Lu	16.12.2019	09:00 - 10:00
	18 Lu	06.01.2020	09:00 - 10:00
	19 Lu	13.01.2020	09:00 - 10:00
	20 Lu	20.01.2020	09:00 - 10:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS