



Body Sculpt - Rabais 20%

Description	Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement de tous les groupes musculaires.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement avec des mouvements "aerobic low impact"• Travail de tous les groupes musculaires• Travail avec engins : haltères, élastiques, poids, barres, step• Stretching
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• 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	13.11.2019 - 29.01.2020 / E_1343811
Horaire	17:00 - 17:50 h
Jours	Me
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 180.00
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	13.11.2019	17:00 - 17:50
	2 Me	20.11.2019	17:00 - 17:50
	3 Me	27.11.2019	17:00 - 17:50
	4 Me	04.12.2019	17:00 - 17:50
	5 Me	11.12.2019	17:00 - 17:50
	6 Me	18.12.2019	17:00 - 17:50
	7 Me	08.01.2020	17:00 - 17:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Body Sculpt - Rabais 20%

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Me	15.01.2020	17:00 - 17:50
	9 Me	22.01.2020	17:00 - 17:50
	10 Me	29.01.2020	17:00 - 17:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

