



Kick Boxe Training débutant - Rabais 20%

Description	Cours explosif combinant l'échauffement du boxeur à un travail cardio-vasculaire intense. Excellent pour brûler les calories et améliorer la coordination.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Travail cardio-vasculaire avec différents mouvements destinés à renforcer la musculature générale• Enchaînement de mouvements issus du Kick Boxing• Cool-down et stretching
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Brûler des calories• Améliorer l'endurance et la coordination• Tonifier la musculature générale
Date	13.11.2019 - 29.01.2020 / E_1344829
Horaire	15:00 - 15:50 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	15:00 - 15:50
	2 Me	20.11.2019	15:00 - 15:50
	3 Me	27.11.2019	15:00 - 15:50
	4 Me	04.12.2019	15:00 - 15:50
	5 Me	11.12.2019	15:00 - 15:50
	6 Me	18.12.2019	15:00 - 15:50
	7 Me	08.01.2020	15:00 - 15:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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





Kick Boxe Training débutant - Rabais 20%

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Me	15.01.2020	15:00 - 15:50
	9 Me	22.01.2020	15:00 - 15:50
	10 Me	29.01.2020	15:00 - 15:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

