



CAF (Cuisses Abdos Fessiers) - Rabais 20%

Description	Cours idéal pour obtenir un modelage du bas du corps car l'accent est porté sur les abdominaux, les fessiers, les cuisses et le bas du dos. Il permet de retrouver l'harmonie musculaire et un corps tonique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Ensemble d'exercices de renforcement musculaire sollicitant les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers spécifiquement.• Cool down
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer efficacement la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers.
Date	17.01.2020 - 27.03.2020 / E_1368342
Horaire	11:00 - 11:50 h
Jours	Ve
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 Ve	17.01.2020	11:00 - 11:50
	2 Ve	24.01.2020	11:00 - 11:50
	3 Ve	31.01.2020	11:00 - 11:50
	4 Ve	07.02.2020	11:00 - 11:50
	5 Ve	14.02.2020	11:00 - 11:50
	6 Ve	28.02.2020	11:00 - 11:50
	7 Ve	06.03.2020	11:00 - 11:50
	8 Ve	13.03.2020	11:00 - 11:50
	9 Ve	20.03.2020	11:00 - 11:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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





CAF (Cuisses Abdos Fessiers) - Rabais 20%

Dates	Jour	Date	Heures
	10 Ve	27.03.2020	11:00 - 11:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

