



Interval training



Cours garanti

Description

Alternant des phases d'exercices cardio-vasculaires et de renforcement musculaire, ce cours favorise la fonte des graisses.

Contenu

- Echauffement court.
- Alternance de courtes périodes de faible et de haute intensité pendant un travail qui améliore l'endurance.
- Stretching.
- Cours sans chorégraphie.

Prérequis

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Objectifs

- Tonifier, affiner et sculpter le corps.
- Brûler les graisses.

Date

05.11.2019 - 21.01.2020 / E_1373701

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Ma

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 Ma	05.11.2019	18:00 - 18:50
2 Ma	12.11.2019	18:00 - 18:50
3 Ma	19.11.2019	18:00 - 18:50
4 Ma	26.11.2019	18:00 - 18:50
5 Ma	03.12.2019	18:00 - 18:50
6 Ma	10.12.2019	18:00 - 18:50
7 Ma	17.12.2019	18:00 - 18:50
8 Ma	07.01.2020	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

école-club

MIGROS



Interval training



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

9 Ma

14.01.2020

18:00 - 18:50

10 Ma

21.01.2020

18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

école-club

MIGROS