



# M.A.X.® - Muscle Activity Excellence

**Description** M.A.X. est un entraînement intensif de 30 minutes. Vous désirez un résultat rapide sur votre silhouette, mais vous ne disposez que de peu de temps, ce cours est donc idéal. Basé sur l'endurance la force et la coordination, ce programme vous permet de brûler rapidement des graisses et de raffermir votre corps.

**Contenu**

- Travail d'endurance, de force et de coordination
- Exercices simples sans chorégraphie avec ou sans matériel
- 30 minutes de cours sur des musiques entraînantes

**Prérequis** Aucun

**Groupe cible** Tout public

**Objectifs**

- Renforcer et raffermir le corps
- Augmenter le métabolisme pour perdre des graisses
- Augmenter l'endurance
- Se donner un défi personnel

**Date** 09.11.2020 - 18.01.2021 / E\_1374234

**Horaire** 12:45 - 13:15 h

**Jours** Lu

**Durée** 10 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 25 minutes

**Ecolage** CHF 100.00

**Lieu du cours** Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	09.11.2020	12:45 - 13:15
	2 Lu	16.11.2020	12:45 - 13:15
	3 Lu	23.11.2020	12:45 - 13:15
	4 Lu	30.11.2020	12:45 - 13:15

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

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

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





# M.A.X.® - Muscle Activity Excellence

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	5 Lu	07.12.2020	12:45 - 13:15
	6 Lu	14.12.2020	12:45 - 13:15
	7 Lu	21.12.2020	12:45 - 13:15
	8 Lu	04.01.2021	12:45 - 13:15
	9 Lu	11.01.2021	12:45 - 13:15
	10 Lu	18.01.2021	12:45 - 13:15

**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)

