



Body Sculpt



Cours garanti

Description

Le « Body Sculpt » est l'une des techniques les plus courantes actuellement pratiquée pour faire de la musculation en fortifiant, affermissant et formant son corps à l'aide de petites haltères ou élastiques. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Il se pratique collectivement sur une musique dynamique.

Contenu

- Echauffement
- Exercices cardiovasculaires simples
- Exercices de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps
- Exercices d'étirements

Le cours est donné sur une musique rythmée avec utilisation de petits matériels : haltères, élastiques, barres, ballons, cercles,...

Prérequis

- Bon état de santé général
- Etre motivé à travailler son corps.

Objectifs

- Apprendre à accroître l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.
- Apprendre à tonifier son corps.
- Développer sa souplesse musculaire et articulaire.

Date

dès 08.01.2020 / E_1383051

Horaire

18:30 - 19:20 h

Jours

Me

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	08.01.2020	18:30 - 19:20
2 Me	15.01.2020	18:30 - 19:20

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Body Sculpt



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Me	22.01.2020	18:30 - 19:20
	4 Me	29.01.2020	18:30 - 19:20
	5 Me	05.02.2020	18:30 - 19:20
	6 Me	12.02.2020	18:30 - 19:20
	7 Me	19.02.2020	18:30 - 19:20
	8 Me	26.02.2020	18:30 - 19:20
	9 Me	04.03.2020	18:30 - 19:20
	10 Me	11.03.2020	18:30 - 19:20
	11 Me	18.03.2020	18:30 - 19:20
	12 Me	25.03.2020	18:30 - 19:20
	13 Me	01.04.2020	18:30 - 19:20
	14 Me	08.04.2020	18:30 - 19:20