



# Bodytoning



## Cours garanti

### Description

Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement de tous les groupes musculaires. Des exercices simples et variés en utilisant votre propre poids avec l'aide d'haltères ou des élastiques vont vous permettre d'arriver à l'objectif recherché. Vous augmentez ainsi votre bien-être quotidien !

### Contenu

- Echauffement
- Travail de tous les groupes musculaires
- Travail avec petit matériel: haltères, élastiques, poids, barres, step
- Stretching

### Prérequis

Pas de prérequis.

### Objectifs

Ce cours complet permet de:

- Développer l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.
- Acquérir l'équilibre musculaire et l'harmonie du maintien corporel.
- Brûler les graisses.
- Améliorer la souplesse musculaire et articulaire.

### Date

dès 08.01.2020 / E\_1383111

### Horaire

17:30 - 18:20 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	17:30 - 18:20
2 Me	15.01.2020	17:30 - 18:20
3 Me	22.01.2020	17:30 - 18:20
4 Me	29.01.2020	17:30 - 18:20

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Bodytoning



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Me	05.02.2020	17:30 - 18:20
	6 Me	12.02.2020	17:30 - 18:20
	7 Me	19.02.2020	17:30 - 18:20
	8 Me	26.02.2020	17:30 - 18:20
	9 Me	04.03.2020	17:30 - 18:20
	10 Me	11.03.2020	17:30 - 18:20
	11 Me	18.03.2020	17:30 - 18:20
	12 Me	25.03.2020	17:30 - 18:20
	13 Me	01.04.2020	17:30 - 18:20
	14 Me	08.04.2020	17:30 - 18:20