



Pound Fitness : Journée Santé



Cours garanti

Description

L'objectif que vous poursuivez dans votre vie quotidienne est de vous maintenir en forme, de vous recentrer et d'avoir une vie plus saine et épanouie? Le 18 janvier 2020, vous pourrez tester gratuitement la méthode qui répond à vos besoins. Notre Journée Santé apportera assurément de l'élan, de la fraîcheur et de la détente dans votre quotidien. Vivez pleinement les effets bénéfiques de nos cours sur la santé de votre corps et de votre esprit. L'Ecole-club Migros et l'Initiative Santé iMPuls se réjouissent d'ores et déjà de passer un samedi sportif et relaxant en votre compagnie. Prêt-e pour une journée qui vous est dédiée, réservez votre place en vous inscrivant gratuitement.

Contenu

Accessible et ludique, ce cours rythmé est un mélange de techniques de percussions et de Fitness. Sur des musiques entraînantes, les ripsticks (baguettes) permettent un entraînement optimal pour le haut du corps. D'autres exercices spécifiques feront également travailler le bas du corps. Equilibre, tonicité et coordination sont au programme. Chaque mouvement est ponctué par le bruit des ripsticks, pour garder le rythme et la cadence !

Prérequis

Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire pour assurer votre participation.

Groupe cible

Femmes et hommes dès 16 ans

Objectifs

- Tonifier toutes les parties du corps
- Améliorer l'endurance et l'équilibre sur des rythmes entraînants
- Travailler la coordination avec les ripsticks

Attestation

Aucun

Informations supplémentaires

Vous trouverez l'ensemble des offres de cette journée consacrée à la santé sous : ecole-club.ch/journee-sante

Date

18.01.2020 - 18.01.2020 / E_1386988

Horaire

12:00 - 12:40 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 40 minutes

Ecolage

CHF 0.00

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

école-club

MIGROS



Pound Fitness : Journée Santé



Cours garanti

Lieu du cours

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates

Jour

1 Sa

Date

18.01.2020

Heures

12:00 - 12:40

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

