



# Gym Fit



## Cours garanti

### Description

Cherchez-vous un entraînement varié, amusant et en musique? Vous exercerez l'endurance, la force, la coordination et la mobilité, mais sans combinaison de pas difficiles, ni de chorégraphie. Les enseignants vous surprendront parfois en vous proposant un entraînement à intervalle ou en circuit!

### Contenu

- Exercices d'étirement
- Musculation de tous les groupes musculaires
- Détente et relaxation

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- Entretenir sa musculature
- Assouplir son corps
- Se détendre

### Date

28.01.2020 - 30.06.2020 / E\_1388302

### Horaire

14:30 - 15:30 h

### Jours

Ma

### Durée

23 Jours de cours. Total 23.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 322.00

### Lieu du cours

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	28.01.2020	14:30 - 15:30
2 Ma	04.02.2020	14:30 - 15:30
3 Ma	11.02.2020	14:30 - 15:30
4 Ma	18.02.2020	14:30 - 15:30
5 Ma	25.02.2020	14:30 - 15:30

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)

école-club

MIGROS



# Gym Fit



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Ma	03.03.2020	14:30 - 15:30
	7 Ma	10.03.2020	14:30 - 15:30
	8 Ma	17.03.2020	14:30 - 15:30
	9 Ma	24.03.2020	14:30 - 15:30
	10 Ma	31.03.2020	14:30 - 15:30
	11 Ma	07.04.2020	14:30 - 15:30
	12 Ma	14.04.2020	14:30 - 15:30
	13 Ma	21.04.2020	14:30 - 15:30
	14 Ma	28.04.2020	14:30 - 15:30
	15 Ma	05.05.2020	14:30 - 15:30
	16 Ma	12.05.2020	14:30 - 15:30
	17 Ma	19.05.2020	14:30 - 15:30
	18 Ma	26.05.2020	14:30 - 15:30
	19 Ma	02.06.2020	14:30 - 15:30
	20 Ma	09.06.2020	14:30 - 15:30
	21 Ma	16.06.2020	14:30 - 15:30
	22 Ma	23.06.2020	14:30 - 15:30
	23 Ma	30.06.2020	14:30 - 15:30

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)

école-club

MIGROS