



# Gym Fit

**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** 29.01.2020 - 01.07.2020 / E\_1389856

**Horaire** 08:15 - 09:15 h

**Jours** Me

**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 Me	29.01.2020	08:15 - 09:15
	2 Me	05.02.2020	08:15 - 09:15
	3 Me	12.02.2020	08:15 - 09:15
	4 Me	19.02.2020	08:15 - 09:15
	5 Me	26.02.2020	08:15 - 09:15

**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)

école-club

MIGROS



# Gym Fit

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	6 Me	04.03.2020	08:15 - 09:15
	7 Me	11.03.2020	08:15 - 09:15
	8 Me	18.03.2020	08:15 - 09:15
	9 Me	25.03.2020	08:15 - 09:15
	10 Me	01.04.2020	08:15 - 09:15
	11 Me	08.04.2020	08:15 - 09:15
	12 Me	15.04.2020	08:15 - 09:15
	13 Me	22.04.2020	08:15 - 09:15
	14 Me	29.04.2020	08:15 - 09:15
	15 Me	06.05.2020	08:15 - 09:15
	16 Me	13.05.2020	08:15 - 09:15
	17 Me	20.05.2020	08:15 - 09:15
	18 Me	27.05.2020	08:15 - 09:15
	19 Me	03.06.2020	08:15 - 09:15
	20 Me	10.06.2020	08:15 - 09:15
	21 Me	17.06.2020	08:15 - 09:15
	22 Me	24.06.2020	08:15 - 09:15
	23 Me	01.07.2020	08:15 - 09:15

**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)

école-club

MIGROS