



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

30.01.2020 - 02.07.2020 / E_1389858

Horaire

14:15 - 15:15 h

Jours

Je

Durée

13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 160.60

Lieu du cours

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	30.01.2020	14:15 - 15:15
2 Je	06.02.2020	14:15 - 15:15
3 Je	13.02.2020	14:15 - 15:15
4 Je	20.02.2020	14:15 - 15:15
5 Je	27.02.2020	14:15 - 15:15

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



Gym Fit



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Je	05.03.2020	14:15 - 15:15
	7 Je	12.03.2020	14:15 - 15:15
	8 Je	19.03.2020	14:15 - 15:15
	9 Je	26.03.2020	14:15 - 15:15
	10 Je	11.06.2020	14:15 - 15:15
	11 Je	18.06.2020	14:15 - 15:15
	12 Je	25.06.2020	14:15 - 15:15
	13 Je	02.07.2020	14:15 - 15:15

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

