



# Body Sculpt



## Cours garanti

### Description

Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band vous y aideront. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!

### Contenu

- échauffement de toutes les parties du corps avec une légère montée du rythme cardiaque
- musculation avec des petits engins (haltères, élastiques, poids, etc.)
- musculation sans engins
- stretching et relaxation

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- renforcer la musculature
- assouplir le corps
- mieux connaître son corps
- prévenir les blessures

### Date

06.02.2020 - 02.07.2020 / E\_1390952

### Horaire

10:15 - 11:15 h

### Jours

Je

### Durée

21 Jours de cours. Total 21.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 294.00

### Lieu du cours

Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	06.02.2020	10:15 - 11:15
2 Je	13.02.2020	10:15 - 11:15
3 Je	20.02.2020	10:15 - 11:15



# Body Sculpt



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Je	27.02.2020	10:15 - 11:15
	5 Je	05.03.2020	10:15 - 11:15
	6 Je	12.03.2020	10:15 - 11:15
	7 Je	19.03.2020	10:15 - 11:15
	8 Je	26.03.2020	10:15 - 11:15
	9 Je	02.04.2020	10:15 - 11:15
	10 Je	09.04.2020	10:15 - 11:15
	11 Je	16.04.2020	10:15 - 11:15
	12 Je	23.04.2020	10:15 - 11:15
	13 Je	30.04.2020	10:15 - 11:15
	14 Je	07.05.2020	10:15 - 11:15
	15 Je	14.05.2020	10:15 - 11:15
	16 Je	28.05.2020	10:15 - 11:15
	17 Je	04.06.2020	10:15 - 11:15
	18 Je	11.06.2020	10:15 - 11:15
	19 Je	18.06.2020	10:15 - 11:15
	20 Je	25.06.2020	10:15 - 11:15
	21 Je	02.07.2020	10:15 - 11:15