



# Total Fit



## Cours garanti

### Description

Au cours des semaines, vous travaillerez votre musculature et améliorerez votre condition physique grâce à des exercices diversifiés de CAF, Body-sculpt, Step, Aerobic et Pump.

### Contenu

- échauffement en musique
- partie du cours diversifiée d'une semaine à l'autre (par exemple Abdo- fessiers, Low-impact, High-impact, Body-sculpt, Tae-Kickboxing, Step, Muscle-Pump)
- stretching, relaxation

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- conserver tonus et dynamisme
- améliorer son endurance
- tonifier les groupes musculaires

### Date

27.01.2020 - 29.06.2020 / E\_1390985

### Horaire

19:00 - 20:00 h

### Jours

Lu

### Durée

17 Jours de cours. Total 17.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 196.00

### Lieu du cours

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

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	27.01.2020	19:00 - 20:00
2 Lu	03.02.2020	19:00 - 20:00
3 Lu	10.02.2020	19:00 - 20:00
4 Lu	17.02.2020	19:00 - 20:00
5 Lu	24.02.2020	19:00 - 20:00
6 Lu	09.03.2020	19:00 - 20:00
7 Lu	16.03.2020	19:00 - 20:00
8 Lu	23.03.2020	19:00 - 20:00



# Total Fit



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Lu	30.03.2020	19:00 - 20:00
	10 Lu	04.05.2020	19:00 - 20:00
	11 Lu	11.05.2020	19:00 - 20:00
	12 Lu	18.05.2020	19:00 - 20:00
	13 Lu	25.05.2020	19:00 - 20:00
	14 Lu	08.06.2020	19:00 - 20:00
	15 Lu	15.06.2020	19:00 - 20:00
	16 Lu	22.06.2020	19:00 - 20:00
	17 Lu	29.06.2020	19:00 - 20:00