



# Total Fit

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• échauffement en musique</li><li>• 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)</li><li>• stretching, relaxation</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• conserver tonus et dynamisme</li><li>• améliorer son endurance</li><li>• tonifier les groupes musculaires</li></ul>
<b>Date</b>	11.11.2020 - 20.01.2021 / E_1391267
<b>Horaire</b>	10:00 - 11:00 h
<b>Jours</b>	Me
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 140.00
<b>Lieu du cours</b>	Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Me	11.11.2020	10:00 - 11:00
	2 Me	18.11.2020	10:00 - 11:00
	3 Me	25.11.2020	10:00 - 11:00
	4 Me	02.12.2020	10:00 - 11:00
	5 Me	09.12.2020	10:00 - 11:00
	6 Me	16.12.2020	10:00 - 11:00
	7 Me	23.12.2020	10:00 - 11:00
	8 Me	06.01.2021	10:00 - 11:00



# Total Fit

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	9 Me	13.01.2021	10:00 - 11:00
	10 Me	20.01.2021	10:00 - 11:00