



# 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

29.01.2020 - 01.07.2020 / E\_1393675

### Horaire

09:15 - 10:15 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	09:15 - 10:15
2 Me	05.02.2020	09:15 - 10:15
3 Me	12.02.2020	09:15 - 10:15

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)





# Body Sculpt



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Me	19.02.2020	09:15 - 10:15
	5 Me	26.02.2020	09:15 - 10:15
	6 Me	04.03.2020	09:15 - 10:15
	7 Me	11.03.2020	09:15 - 10:15
	8 Me	18.03.2020	09:15 - 10:15
	9 Me	25.03.2020	09:15 - 10:15
	10 Me	01.04.2020	09:15 - 10:15
	11 Me	08.04.2020	09:15 - 10:15
	12 Me	15.04.2020	09:15 - 10:15
	13 Me	22.04.2020	09:15 - 10:15
	14 Me	29.04.2020	09:15 - 10:15
	15 Me	06.05.2020	09:15 - 10:15
	16 Me	13.05.2020	09:15 - 10:15
	17 Me	20.05.2020	09:15 - 10:15
	18 Me	27.05.2020	09:15 - 10:15
	19 Me	03.06.2020	09:15 - 10:15
	20 Me	10.06.2020	09:15 - 10:15
	21 Me	17.06.2020	09:15 - 10:15
	22 Me	24.06.2020	09:15 - 10:15
	23 Me	01.07.2020	09:15 - 10:15

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](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS