



# CAF (Cuisses Abdos Fessiers) Express 30'



## Cours garanti

### Description

Cours idéal pour obtenir un modelage du bas du corps car l'accent est porté sur les abdominaux, les fessiers, les cuisses et le bas du dos. Il permet de retrouver l'harmonie musculaire et un corps tonique.

### Contenu

- Echauffement
- Ensemble d'exercices de renforcement musculaire sollicitant les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers spécifiquement.
- Cool down

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Renforcer efficacement la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers.

### Date

03.02.2020 - 27.04.2020 / E\_1396369

### Horaire

12:15 - 12:45 h

### Jours

Lu

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 100.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	03.02.2020	12:15 - 12:45
2 Lu	10.02.2020	12:15 - 12:45
3 Lu	24.02.2020	12:15 - 12:45
4 Lu	02.03.2020	12:15 - 12:45
5 Lu	09.03.2020	12:15 - 12:45
6 Lu	16.03.2020	12:15 - 12:45
7 Lu	23.03.2020	12:15 - 12:45
8 Lu	30.03.2020	12:15 - 12:45
9 Lu	06.04.2020	12:15 - 12:45

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# CAF (Cuisses Abdos Fessiers) Express 30'



**Cours garanti**

**Dates**

**Jour**

**Date**

**Heures**

10 Lu

27.04.2020

12:15 - 12:45

**Ecole-club Migros Lausanne**

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

**école-club**

**MIGROS**