



# Bodytoning

<b>Description</b>	Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement de tous les groupes musculaires. Des exercices simples et variés en utilisant votre propre poids avec l'aide d'haltères ou des élastiques vont vous permettre d'arriver à l'objectif recherché. Vous augmentez ainsi votre bien-être quotidien !		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Travail de tous les groupes musculaires</li><li>• Travail avec petit matériel: haltères, élastiques, poids, barres, step</li><li>• Stretching</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Pas de prérequis.		
<b>Objectifs</b>	Ce cours complet permet de: <ul style="list-style-type: none"><li>• Développer l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.</li><li>• Acquérir l'équilibre musculaire et l'harmonie du maintien corporel.</li><li>• Brûler les graisses.</li><li>• Améliorer la souplesse musculaire et articulaire.</li></ul>		
<b>Informations supplémentaires</b>	Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.		
<b>Date</b>	14.05.2021 - 25.06.2021 / E_1403265		
<b>Horaire</b>	10:00 - 10:50 h		
<b>Jours</b>	Ve		
<b>Durée</b>	7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 122.50		
<b>Lieu du cours</b>	Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ve	14.05.2021	10:00 - 10:50

**Ecole-club Migros Nyon**

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Bodytoning

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	2 Ve	21.05.2021	10:00 - 10:50
	3 Ve	28.05.2021	10:00 - 10:50
	4 Ve	04.06.2021	10:00 - 10:50
	5 Ve	11.06.2021	10:00 - 10:50
	6 Ve	18.06.2021	10:00 - 10:50
	7 Ve	25.06.2021	10:00 - 10:50

**Ecole-club Migros Nyon**

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

