



Body Sculpt

Description	Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement de tous les groupes musculaires.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement avec des mouvements "aerobic low impact"• Travail de tous les groupes musculaires• Travail avec engins : haltères, élastiques, poids, barres, step• Stretching
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Développer l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif• Acquérir l'équilibre musculaire et l'harmonie du maintien corporel• Brûler les graisses• Améliorer la souplesse musculaire et articulaire
Date	07.04.2020 - 23.06.2020 / E_1406559
Horaire	19:00 - 19:50 h
Jours	Ma
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 180.00
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	07.04.2020	19:00 - 19:50
	2 Ma	28.04.2020	19:00 - 19:50
	3 Ma	05.05.2020	19:00 - 19:50
	4 Ma	12.05.2020	19:00 - 19:50
	5 Ma	19.05.2020	19:00 - 19:50
	6 Ma	26.05.2020	19:00 - 19:50
	7 Ma	02.06.2020	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Body Sculpt

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Ma	09.06.2020	19:00 - 19:50
	9 Ma	16.06.2020	19:00 - 19:50
	10 Ma	23.06.2020	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

