



Bodytoning



Cours garanti

Description

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 !

Contenu

- Echauffement
- Travail de tous les groupes musculaires
- Travail avec petit matériel: haltères, élastiques, poids, barres, step
- Stretching

Prérequis

Pas de prérequis.

Objectifs

Ce cours complet permet de:

- 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.

Informations supplémentaires

Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.

Date

25.08.2020 - 08.06.2021 / E_1408695

Horaire

19:20 - 20:10 h

Jours

Ma

Durée

17 Jours de cours. Total 17.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 297.50

Lieu du cours

Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	25.08.2020	19:20 - 20:10

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Ma	01.09.2020	19:20 - 20:10
	3 Ma	08.09.2020	19:20 - 20:10
	4 Ma	15.09.2020	19:20 - 20:10
	5 Ma	22.09.2020	19:20 - 20:10
	6 Ma	29.09.2020	19:20 - 20:10
	7 Ma	06.10.2020	19:20 - 20:10
	8 Ma	13.10.2020	19:20 - 20:10
	9 Ma	20.10.2020	19:20 - 20:10
	10 Ma	27.10.2020	19:20 - 20:10
	11 Ma	27.04.2021	19:20 - 20:10
	12 Ma	04.05.2021	19:20 - 20:10
	13 Ma	11.05.2021	19:20 - 20:10
	14 Ma	18.05.2021	19:20 - 20:10
	15 Ma	25.05.2021	19:20 - 20:10
	16 Ma	01.06.2021	19:20 - 20:10
	17 Ma	08.06.2021	19:20 - 20:10