



CAF

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	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Ensemble d'exercices de renforcement musculaire sollicitant les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers spécifiquement.• Cool down
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer efficacement la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers.
Date	05.01.2021 - 16.03.2021 / E_1442572
Horaire	20:00 - 20:50 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	05.01.2021	20:00 - 20:50
	2 Ma	12.01.2021	20:00 - 20:50
	3 Ma	19.01.2021	20:00 - 20:50
	4 Ma	26.01.2021	20:00 - 20:50
	5 Ma	02.02.2021	20:00 - 20:50
	6 Ma	09.02.2021	20:00 - 20:50
	7 Ma	16.02.2021	20:00 - 20:50
	8 Ma	02.03.2021	20:00 - 20:50
	9 Ma	09.03.2021	20:00 - 20:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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





CAF

Dates	Jour	Date	Heures
	10 Ma	16.03.2021	20:00 - 20:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

