



Interval training - Cours en ligne



Cours garanti

Description

Alternant des phases d'exercices cardio-vasculaires et de renforcement musculaire, ce cours favorise la fonte des graisses.

Contenu

- Echauffement court.
- Alternance de courtes périodes de faible et de haute intensité pendant un travail qui améliore l'endurance.
- Stretching.
- Cours sans chorégraphie.

Prérequis

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Objectifs

- Tonifier, affiner et sculpter le corps.
- Brûler les graisses.

Date

27.10.2020 - 19.01.2021 / E_1449521

Horaire

18:00 - 18:50 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 | 27.10.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 2 Ma | 10.11.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 3 Ma | 17.11.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 4 Ma | 24.11.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 5 Ma | 01.12.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 6 Ma | 08.12.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 7 Ma | 15.12.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 8 Ma | 05.01.2021 | 18:00 - 18:50 |

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

école-club

MIGROS



Interval training - Cours en ligne



Cours garanti

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|-------|------------|---------------|
| | 9 Ma | 12.01.2021 | 18:00 - 18:50 |
| | 10 Ma | 19.01.2021 | 18:00 - 18:50 |

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

