



Bodytoning

| | |
|----------------------|---|
| 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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: <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 | 27.04.2021 - 20.07.2021 / E_1460974 |
| Horaire | 19:20 - 20:10 h |
| Jours | Ma |
| Durée | 13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes |
| Ecolage | CHF 227.50 |
| Lieu du cours | Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon |

| Dates | Jour | Date | Heures |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | 1 Ma | 27.04.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 2 Ma | 04.05.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 3 Ma | 11.05.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 4 Ma | 18.05.2021 | 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

| Dates | Jour | Date | Heures |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | 5 Ma | 25.05.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 6 Ma | 01.06.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 7 Ma | 08.06.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 8 Ma | 15.06.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 9 Ma | 22.06.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 10 Ma | 29.06.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 11 Ma | 06.07.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 12 Ma | 13.07.2021 | 19:20 - 20:10 |
| | 13 Ma | 20.07.2021 | 19:20 - 20:10 |

Ecole-club Migros Nyon

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

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

