



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

dès 29.04.2021 / E_1476358

Horaire

17:30 - 18:20 h

Jours

Je

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	29.04.2021	17:30 - 18:20

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
2 Je	06.05.2021	17:30 - 18:20
3 Je	20.05.2021	17:30 - 18:20
4 Je	27.05.2021	17:30 - 18:20
5 Je	03.06.2021	17:30 - 18:20
6 Je	10.06.2021	17:30 - 18:20
7 Je	17.06.2021	17:30 - 18:20
8 Je	24.06.2021	17:30 - 18:20
9 Je	01.07.2021	17:30 - 18:20