



# Body Sculpt



## Cours garanti

### Description

Le « Body Sculpt » est l'une des techniques les plus courantes actuellement pratiquée pour faire de la musculation en fortifiant, affermissant et formant son corps à l'aide de petites haltères ou élastiques. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Il se pratique collectivement sur une musique dynamique.

### Contenu

- Echauffement
- Exercices cardiovasculaires simples
- Exercices de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps
- Exercices d'étirements

Le cours est donné sur une musique rythmée avec utilisation de petits matériels : haltères, élastiques, barres, ballons, cercles,...

### Prérequis

- Bon état de santé général
- Etre motivé à travailler son corps.

### Objectifs

- Apprendre à accroître l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.
- Apprendre à tonifier son corps.
- Développer sa souplesse musculaire et articulaire.

### Informations supplémentaires

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

### Date

dès 21.04.2021 / E\_1476360

### Horaire

18:30 - 19:20 h

### Jours

Me

### Durée de leçon

50 minutes

### Prix

dès CHF 20.00 / période

### Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

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](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Body Sculpt



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	21.04.2021	18:30 - 19:20
	2 Me	28.04.2021	18:30 - 19:20
	3 Me	05.05.2021	18:30 - 19:20
	4 Me	12.05.2021	18:30 - 19:20
	5 Me	19.05.2021	18:30 - 19:20
	6 Me	26.05.2021	18:30 - 19:20
	7 Me	02.06.2021	18:30 - 19:20
	8 Me	09.06.2021	18:30 - 19:20
	9 Me	16.06.2021	18:30 - 19:20
	10 Me	23.06.2021	18:30 - 19:20
	11 Me	30.06.2021	18:30 - 19:20