



Body Sculpt

Description Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band vous y aideront. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!

Contenu

- échauffement de toutes les parties du corps avec une légère montée du rythme cardiaque
- musculation avec des petits engins (haltères, élastiques, poids, etc.)
- musculation sans engins
- stretching et relaxation

Prérequis Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible Adultes

Objectifs

- renforcer la musculature
- assouplir le corps
- mieux connaître son corps
- prévenir les blessures

Date 08.04.2021 - 01.07.2021 / E_1478804

Horaire 19:00 - 20:00 h

Jours Je

Durée 12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 168.00

Lieu du cours Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	08.04.2021	19:00 - 20:00
	2 Je	15.04.2021	19:00 - 20:00
	3 Je	22.04.2021	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Body Sculpt

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Je	29.04.2021	19:00 - 20:00
	5 Je	06.05.2021	19:00 - 20:00
	6 Je	20.05.2021	19:00 - 20:00
	7 Je	27.05.2021	19:00 - 20:00
	8 Je	03.06.2021	19:00 - 20:00
	9 Je	10.06.2021	19:00 - 20:00
	10 Je	17.06.2021	19:00 - 20:00
	11 Je	24.06.2021	19:00 - 20:00
	12 Je	01.07.2021	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS