



Gym Fit

Description Cherchez-vous un entraînement varié, amusant et en musique? Vous exercerez l'endurance, la force, la coordination et la mobilité, mais sans combinaison de pas difficiles, ni de chorégraphie. Les enseignants vous surprendront parfois en vous proposant un entraînement à intervalle ou en circuit!

Contenu

- Exercices d'étirement
- Musculation de tous les groupes musculaires
- Détente et relaxation

Prérequis Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible Adultes

Objectifs

- Entretien sa musculature
- Assouplir son corps
- Se détendre

Date 08.04.2021 - 01.07.2021 / E_1478808

Horaire 08:45 - 09:45 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	08:45 - 09:45
	2 Je	15.04.2021	08:45 - 09:45
	3 Je	22.04.2021	08:45 - 09:45
	4 Je	29.04.2021	08:45 - 09:45
	5 Je	06.05.2021	08:45 - 09:45

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





Gym Fit

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Je	20.05.2021	08:45 - 09:45
	7 Je	27.05.2021	08:45 - 09:45
	8 Je	03.06.2021	08:45 - 09:45
	9 Je	10.06.2021	08:45 - 09:45
	10 Je	17.06.2021	08:45 - 09:45
	11 Je	24.06.2021	08:45 - 09:45
	12 Je	01.07.2021	08:45 - 09:45

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

