



Body Toning (petit groupe)

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	<ul style="list-style-type: none">Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant
Date	01.03.2021 - 26.04.2021 / E_1483018
Horaire	09:00 - 09:50 h
Jours	Lu
Durée	7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 180.00
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	01.03.2021	09:00 - 09:50
	2 Lu	08.03.2021	09:00 - 09:50
	3 Lu	15.03.2021	09:00 - 09:50
	4 Lu	22.03.2021	09:00 - 09:50
	5 Lu	29.03.2021	09:00 - 09:50
	6 Lu	19.04.2021	09:00 - 09:50
	7 Lu	26.04.2021	09:00 - 09:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

