



# Total Fit (petit groupe) / cours d'été

<b>Description</b>	Au cours des semaines, vous travaillerez votre musculature et améliorerez votre condition physique grâce à des exercices diversifiés de CAF, Body-sculpt, Step, Aerobic et Pump.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• échauffement en musique</li><li>• partie du cours diversifiée d'une semaine à l'autre (par exemple Abdo- fessiers, Low-impact, High-impact, Body-sculpt, Tae-Kickboxing, Step, Muscle-Pump)</li><li>• stretching, relaxation</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Aucun		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• conserver tonus et dynamisme</li><li>• améliorer son endurance</li><li>• tonifier les groupes musculaires</li></ul>		
<b>Date</b>	05.07.2021 - 12.07.2021 / E_1512829		
<b>Horaire</b>	19:00 - 20:00 h		
<b>Jours</b>	Lu		
<b>Durée</b>	2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 40.00		
<b>Lieu du cours</b>	Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Lu	05.07.2021	19:00 - 20:00
	2 Lu	12.07.2021	19:00 - 20:00