



Total Fit (petit groupe) / cours d'été

Description	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.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• échauffement en musique• 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)• stretching, relaxation		
Prérequis	Aucun		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• conserver tonus et dynamisme• améliorer son endurance• tonifier les groupes musculaires		
Date	06.07.2021 - 13.07.2021 / E_1512834		
Horaire	20:00 - 21:00 h		
Jours	Ma		
Durée	2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 40.00		
Lieu du cours	Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	06.07.2021	20:00 - 21:00
	2 Ma	13.07.2021	20:00 - 21:00