



Body Sculpt (petit groupe)



Cours garanti

Description

Souhaitez-vous fortifier et raffermir votre corps ? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères, élastiques, etc 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

19.05.2021 - 30.06.2021 / E_1515040

Horaire

12:15 - 13:15 h

Jours

Me

Durée

7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 140.00

Lieu du cours

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	19.05.2021	12:15 - 13:15
2 Me	26.05.2021	12:15 - 13:15
3 Me	02.06.2021	12:15 - 13:15

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Body Sculpt (petit groupe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Me	09.06.2021	12:15 - 13:15
	5 Me	16.06.2021	12:15 - 13:15
	6 Me	23.06.2021	12:15 - 13:15
	7 Me	30.06.2021	12:15 - 13:15

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS