



Bodytoning

Description	Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement de tous les groupes musculaires. Des exercices simples et variés en utilisant votre propre poids avec l'aide d'haltères ou des élastiques vont vous permettre d'arriver à l'objectif recherché. Vous augmentez ainsi votre bien-être quotidien !		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Travail de tous les groupes musculaires• Travail avec petit matériel: haltères, élastiques, poids, barres, step• Stretching		
Prérequis	Pas de prérequis.		
Objectifs	Ce cours complet permet de: <ul style="list-style-type: none">• Développer l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.• Acquérir l'équilibre musculaire et l'harmonie du maintien corporel.• Brûler les graisses.• Améliorer la souplesse musculaire et articulaire.		
Informations supplémentaires	Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.		
Date	31.08.2021 - 21.12.2021 / E_1518140		
Horaire	19:20 - 20:10 h		
Jours	Ma		
Durée	17 Jours de cours. Total 17.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 297.50		
Lieu du cours	Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	31.08.2021	19:20 - 20:10

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Bodytoning

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Ma	07.09.2021	19:20 - 20:10
	3 Ma	14.09.2021	19:20 - 20:10
	4 Ma	21.09.2021	19:20 - 20:10
	5 Ma	28.09.2021	19:20 - 20:10
	6 Ma	05.10.2021	19:20 - 20:10
	7 Ma	12.10.2021	19:20 - 20:10
	8 Ma	19.10.2021	19:20 - 20:10
	9 Ma	26.10.2021	19:20 - 20:10
	10 Ma	02.11.2021	19:20 - 20:10
	11 Ma	09.11.2021	19:20 - 20:10
	12 Ma	16.11.2021	19:20 - 20:10
	13 Ma	23.11.2021	19:20 - 20:10
	14 Ma	30.11.2021	19:20 - 20:10
	15 Ma	07.12.2021	19:20 - 20:10
	16 Ma	14.12.2021	19:20 - 20:10
	17 Ma	21.12.2021	19:20 - 20:10

Ecole-club Migros Nyon

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

