



CAF (petit groupe)

Description	Cours idéal pour obtenir un modelage du bas du corps car l'accent est porté sur les abdominaux, les fessiers, les cuisses et le bas du dos. Il permet de retrouver l'harmonie musculaire et un corps tonique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Ensemble d'exercices de renforcement musculaire sollicitant les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers spécifiquement.• Cool down
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer efficacement la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers.
Date	23.08.2021 - 11.10.2021 / E_1521355
Horaire	12:15 - 13:05 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	23.08.2021	12:15 - 13:05
	2 Lu	30.08.2021	12:15 - 13:05
	3 Lu	06.09.2021	12:15 - 13:05
	4 Lu	13.09.2021	12:15 - 13:05
	5 Lu	27.09.2021	12:15 - 13:05
	6 Lu	04.10.2021	12:15 - 13:05
	7 Lu	11.10.2021	12:15 - 13:05

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

