



Total Fit (petit groupe)



Cours garanti

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

- 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

- conserver tonus et dynamisme
- améliorer son endurance
- tonifier les groupes musculaires

Date

16.08.2021 - 25.10.2021 / E_1521647

Horaire

10:15 - 11:15 h

Jours

Lu

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 200.00

Lieu du cours

Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	16.08.2021	10:15 - 11:15
2 Lu	23.08.2021	10:15 - 11:15
3 Lu	30.08.2021	10:15 - 11:15
4 Lu	06.09.2021	10:15 - 11:15
5 Lu	13.09.2021	10:15 - 11:15
6 Lu	27.09.2021	10:15 - 11:15
7 Lu	04.10.2021	10:15 - 11:15
8 Lu	11.10.2021	10:15 - 11:15



Total Fit (petit groupe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Lu	18.10.2021	10:15 - 11:15
	10 Lu	25.10.2021	10:15 - 11:15