



Fat Burner (petit groupe)



Cours garanti

Description

Fat Burn signifie brûler les graisses. L'effet brûle-graisses intervient après au moins 40 minutes d'endurance à faible intensité. Vous vous exercez à des combinaisons de pas simples mais intéressants. De plus, vous apprenez à connaître votre zone de brûlage de graisses personnelle optimale. Le Fat Burn est un entraînement d'endurance qui procure du plaisir tout en étant performant.

Contenu

- Echauffement, partie principale (avec des pas d'aérobic simples, de faible intensité), stretching/ détente

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Vous apprenez à connaître votre zone de brûlage de graisses personnelle optimale.
- Vous vous entraînez longtemps à faible intensité pour atteindre l'objectif visé: brûler les graisses superflues.

Date

17.08.2021 - 19.10.2021 / E_1523886

Horaire

19:00 - 20:00 h

Jours

Ma

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 55 minutes

Ecolage

CHF 200.00

Lieu du cours

Seyon 4, 2000 Neuchâtel

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	17.08.2021	19:00 - 20:00
2 Ma	24.08.2021	19:00 - 20:00
3 Ma	31.08.2021	19:00 - 20:00
4 Ma	07.09.2021	19:00 - 20:00
5 Ma	14.09.2021	19:00 - 20:00
6 Ma	21.09.2021	19:00 - 20:00

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



Fat Burner (petit groupe)



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

7 Ma

28.09.2021

19:00 - 20:00

8 Ma

05.10.2021

19:00 - 20:00

9 Ma

12.10.2021

19:00 - 20:00

10 Ma

19.10.2021

19:00 - 20:00