



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

07.09.2021 - 19.10.2021 / E_1523906

Horaire

18:00 - 19:00 h

Jours

Ma

Durée

7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 140.00

Lieu du cours

Seyon 4, 2000 Neuchâtel

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	07.09.2021	18:00 - 19:00
2 Ma	14.09.2021	18:00 - 19:00
3 Ma	21.09.2021	18:00 - 19:00
4 Ma	28.09.2021	18:00 - 19:00
5 Ma	05.10.2021	18:00 - 19:00
6 Ma	12.10.2021	18:00 - 19:00
7 Ma	19.10.2021	18:00 - 19:00

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