



Total Fit (petit groupe)

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• conserver tonus et dynamisme• améliorer son endurance• tonifier les groupes musculaires
Date	19.10.2021 - 21.12.2021 / E_1524287
Horaire	18:00 - 19:00 h
Jours	Ma
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 200.00
Lieu du cours	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	19.10.2021	18:00 - 19:00
	2 Ma	26.10.2021	18:00 - 19:00
	3 Ma	02.11.2021	18:00 - 19:00
	4 Ma	09.11.2021	18:00 - 19:00
	5 Ma	16.11.2021	18:00 - 19:00
	6 Ma	23.11.2021	18:00 - 19:00
	7 Ma	30.11.2021	18:00 - 19:00
	8 Ma	07.12.2021	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





Total Fit (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Ma	14.12.2021	18:00 - 19:00
	10 Ma	21.12.2021	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

