



# Total Fit (petit groupe)

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

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	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](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Total Fit (petit groupe)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	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](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

