



Les Mills CORE



Cours garanti

Description

LesMills CORE ist ein dynamisches Training, das sich ganz auf die Bauch- und Gesässmuskeln, den Rücken und die seitlichen Bauchmuskeln konzentriert. So wird die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisiert. Durch das intensive Training stärken Sie Ihren Körper, speziell die Körpermitte und straffen zudem Ihre Figur.

Contenu

- Warm up
- Hauptteil mit Kräftigungsübungen für den "Core"
- Cool Down

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Männer und Frauen ab 16 Jahren.

Objectifs

- Sie lernen, wie Sie Ihre Körpermitte kräftigen, straffen und formen.
- Sie verbessern Ihre Koordination, Körperwahrnehmung sowie -haltung und dadurch Ihr Wohlbefinden.

Etapes suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Date

14.10.2021 - 16.12.2021 / E_1529168

Horaire

19:00 - 19:30 h

Jours

Je

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 30 minutes

Ecolage

CHF 195.00

Lieu du cours

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	14.10.2021	19:00 - 19:30
2 Je	21.10.2021	19:00 - 19:30
3 Je	28.10.2021	19:00 - 19:30

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Les Mills CORE



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Je	04.11.2021	19:00 - 19:30
	5 Je	11.11.2021	19:00 - 19:30
	6 Je	18.11.2021	19:00 - 19:30
	7 Je	25.11.2021	19:00 - 19:30
	8 Je	02.12.2021	19:00 - 19:30
	9 Je	09.12.2021	19:00 - 19:30
	10 Je	16.12.2021	19:00 - 19:30

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS