



# Les Mills BODYATTACK®

## Description

Les Mills BODYATTACK® ist ein sportinspiriertes und intensives Programm, das den Teilnehmenden mehr Kraft und Ausdauer bringt. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegungen, wie Laufen oder Springen, mit Kraftübungen, wie Push-Ups, Lunges und Squats. Egal, ob Sie ein Einsteiger oder Sport-Profi sind, die dynamischen Instruktionen mit diversen Optionen und die kraftvolle Musik sind für alle motivierend und lassen Sie Ihre Fitnessziele schnell erreichen. Dieses 50-minütige, energiegeladene Intervall-Training verbessert die Schnelligkeit, Fitness, Kraft und Beweglichkeit und seine Gruppendynamik sorgt für einzigartigen Spass im Kursraum. Probieren Sie es aus!

## Contenu

- Warm Up
- Diverse Intervalleinheiten in Form eines Cardio/Kraft-Workouts
- Cool Down / Stretching

Wie bei allen Kursen von LES MILLS® erscheint auch BODYATTACK® alle drei Monate neu, mit aktueller Musik und perfekt abgestimmter Choreografie.

## Prérequis

- Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
- Haben Sie noch nie Les Mills BODYATTACK® gemacht? Sie können jede Lektion an Ihr derzeitiges Fitnesslevel anpassen. Unsere Kursleitenden instruieren Ihnen für jede Übung unterschiedliche Optionen vor, sodass Sie jedes Workout genau auf sich abstimmen können.

## Groupe cible

Erwachsene

## Objectifs

- Sie verbrennen viele Kalorien, stärken Muskelkraft und Ausdauer und optimieren Ihre Koordination.
- Das Konditionstraining verbessert die Sauerstoffversorgung.
- Sie bauen durch die regelmässige Bewegung mentalen Stress ab.

## Informations supplémentaires

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

## Date

03.12.2021 - 24.12.2021 / E\_1536442

## Horaire

07:30 - 08:20 h

## Jours

Ve

## Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Les Mills BODYATTACK®

<b>Durée</b>	4 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 80.00		
<b>Lieu du cours</b>	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ve	03.12.2021	07:30 - 08:20
	2 Ve	10.12.2021	07:30 - 08:20
	3 Ve	17.12.2021	07:30 - 08:20
	4 Ve	24.12.2021	07:30 - 08:20

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS