



Body Sculpt (petit groupe)



Cours garanti

Description

Souhaitez-vous fortifier et raffermir votre corps ? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères, élastiques, etc vous y aideront. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat ? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!

Contenu

- échauffement de toutes les parties du corps avec une légère montée du rythme cardiaque
- musculation avec des petits engins (haltères, élastiques, poids, etc.)
- musculation sans engins
- stretching et relaxation

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- renforcer la musculature
- assouplir le corps
- mieux connaître son corps
- prévenir les blessures

Date

01.11.2021 - 10.01.2022 / E_1549796

Horaire

09:00 - 10:00 h

Jours

Lu

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 Lu	01.11.2021	09:00 - 10:00
2 Lu	08.11.2021	09:00 - 10:00
3 Lu	15.11.2021	09:00 - 10:00

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



Body Sculpt (petit groupe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Lu	22.11.2021	09:00 - 10:00
	5 Lu	29.11.2021	09:00 - 10:00
	6 Lu	06.12.2021	09:00 - 10:00
	7 Lu	13.12.2021	09:00 - 10:00
	8 Lu	20.12.2021	09:00 - 10:00
	9 Lu	03.01.2022	09:00 - 10:00
	10 Lu	10.01.2022	09:00 - 10:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

