



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

23.03.2022 - 29.06.2022 / E_1580532

Horaire

09:15 - 10:15 h

Jours

Me

Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 300.00

Lieu du cours

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	23.03.2022	09:15 - 10:15
2 Me	30.03.2022	09:15 - 10:15
3 Me	06.04.2022	09:15 - 10:15

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 Me	13.04.2022	09:15 - 10:15
	5 Me	20.04.2022	09:15 - 10:15
	6 Me	27.04.2022	09:15 - 10:15
	7 Me	04.05.2022	09:15 - 10:15
	8 Me	11.05.2022	09:15 - 10:15
	9 Me	18.05.2022	09:15 - 10:15
	10 Me	25.05.2022	09:15 - 10:15
	11 Me	01.06.2022	09:15 - 10:15
	12 Me	08.06.2022	09:15 - 10:15
	13 Me	15.06.2022	09:15 - 10:15
	14 Me	22.06.2022	09:15 - 10:15
	15 Me	29.06.2022	09:15 - 10:15

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

