



Bodytoning



Cours garanti

Description

Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement de tous les groupes musculaires. Des exercices simples et variés en utilisant votre propre poids avec l'aide d'haltères ou des élastiques vont vous permettre d'arriver à l'objectif recherché. Vous augmentez ainsi votre bien-être quotidien !

Contenu

- Echauffement
- Travail de tous les groupes musculaires
- Travail avec petit matériel: haltères, élastiques, poids, barres, step
- Stretching

Prérequis

Pas de prérequis.

Objectifs

Ce cours complet permet de:

- Développer l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.
- Acquérir l'équilibre musculaire et l'harmonie du maintien corporel.
- Brûler les graisses.
- Améliorer la souplesse musculaire et articulaire.

Informations supplémentaires

Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.

Date

dès 27.04.2022 / E_1587641

Horaire

17:30 - 18:20 h

Jours

Me

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	27.04.2022	17:30 - 18:20

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Me	04.05.2022	17:30 - 18:20
	3 Me	11.05.2022	17:30 - 18:20
	4 Me	18.05.2022	17:30 - 18:20
	5 Me	25.05.2022	17:30 - 18:20
	6 Me	01.06.2022	17:30 - 18:20
	7 Me	08.06.2022	17:30 - 18:20
	8 Me	15.06.2022	17:30 - 18:20
	9 Me	22.06.2022	17:30 - 18:20
	10 Me	29.06.2022	17:30 - 18:20