



Body Sculpt



Cours garanti

Description

Le « Body Sculpt » est l'une des techniques les plus courantes actuellement pratiquée pour faire de la musculation en fortifiant, affermissant et formant son corps à l'aide de petites haltères ou élastiques. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Il se pratique collectivement sur une musique dynamique.

Contenu

- Echauffement
- Exercices cardiovasculaires simples
- Exercices de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps
- Exercices d'étirements

Le cours est donné sur une musique rythmée avec utilisation de petits matériels : haltères, élastiques, barres, ballons, cercles,...

Prérequis

- Bon état de santé général
- Etre motivé à travailler son corps.

Objectifs

- Apprendre à accroître l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.
- Apprendre à tonifier son corps.
- Développer sa 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_1587661

Horaire

18:30 - 19:20 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

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

école-club

MIGROS



Body Sculpt



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	27.04.2022	18:30 - 19:20
	2 Me	04.05.2022	18:30 - 19:20
	3 Me	11.05.2022	18:30 - 19:20
	4 Me	18.05.2022	18:30 - 19:20
	5 Me	25.05.2022	18:30 - 19:20
	6 Me	01.06.2022	18:30 - 19:20
	7 Me	08.06.2022	18:30 - 19:20
	8 Me	15.06.2022	18:30 - 19:20
	9 Me	22.06.2022	18:30 - 19:20
	10 Me	29.06.2022	18:30 - 19:20