



Fit body (petit groupe) / Cours d'été

Description	Combinaisons chorégraphiques amusantes associées à des exercices au rythme de la musique, le tout en utilisant les engins de sport tel que steps, haltères, gymstick Une activité ludique et stimulante qui prend littéralement vie avec la musique, le tout sans pause afin de brûler plus de calories. Ce cours permet un travail sur les muscles des jambes, des fesses, des bras, du dos et des abdominaux.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Des exercices de renforcement• Des exercices de souplesse et de détente• Des exercices de tonification avec musique		
Prérequis	Motivation et envie		
Groupe cible	Toute personne adulte (dès 16 ans) motivée à retrouver du tonus musculaire, à entretenir son corps dans une ambiance stimulante et amusante.		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Augmenter et stimuler le métabolisme• Améliorez la résistance cardiovasculaire et respiratoire• Améliorer la coordination• Tonifier son corps		
Date	04.08.2022 - 04.08.2022 / E_1593514		
Horaire	10:00 - 10:50 h		
Jours	Je		
Durée	1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 20.00		
Lieu du cours	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	04.08.2022	10:00 - 10:50

Ecole-club Migros Martigny Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch

