



# CAF: Cuisses-Abdominaux-Fessier



## Cours garanti

### Description

Cours idéal pour obtenir un modelage du bas du corps car l'accent est porté sur les abdominaux, les fessiers, les cuisses et le bas du dos. Il permet de retrouver l'harmonie musculaire et un corps tonique.

### Contenu

- Echauffement
- Ensemble d'exercices de renforcement musculaire sollicitant les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers spécifiquement.
- Cool down

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Renforcer efficacement la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers.

### Date

31.05.2022 - 20.09.2022 / E\_1594362

### Horaire

20:00 - 20:50 h

### Jours

Ma

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	31.05.2022	20:00 - 20:50
2 Ma	07.06.2022	20:00 - 20:50
3 Ma	14.06.2022	20:00 - 20:50
4 Ma	21.06.2022	20:00 - 20:50
5 Ma	28.06.2022	20:00 - 20:50
6 Ma	23.08.2022	20:00 - 20:50
7 Ma	30.08.2022	20:00 - 20:50
8 Ma	06.09.2022	20:00 - 20:50
9 Ma	13.09.2022	20:00 - 20:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# CAF: Cuisses-Abdominaux-Fessier



**Cours garanti**

**Dates**

**Jour**

10 Ma

**Date**

20.09.2022

**Heures**

20:00 - 20:50

**Ecole-club Migros Lausanne**

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

**école-club**

**MIGROS**