



Trampoline Santé / Cours d'été (petit groupe)

Description	Le Fitness Trampoline Santé s'adresse à tous. Cette discipline renforce le corps et améliore la posture. Des rebonds légers sur la toile stimule la production d'endorphines, dite «hormones du bonheur», qui se diffusent dans tout l'organisme. Faites du bien à votre corps et votre esprit ! L'entraînement se déroule sur des trampolines bellicon®, dont la technologie sophistiquée à base d'élastiques en caoutchouc offre à l'utilisateur une toute nouvelle sensation d'élasticité.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement sur Trampoline, rebonds légers sans impact articulaires.• Entraînement de l'équilibre• Exercices de renforcement musculaire, de Pilates et/ou de Yoga• Etirements et relaxation
Prérequis	Aucune condition particulière n'est requise.
Groupe cible	Fitness Trampoline s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent tester une nouvelle discipline et profiter de tous ses bienfaits sur l'organisme.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous apprenez quelle est la posture corporelle idéale, comment pratiquer correctement les exercices sur le trampoline bellicon® et posez ainsi les jalons d'un entraînement favorisant une bonne santé.• Vous découvrez différents exercices de renforcement musculaire sur le trampoline, ce qui vous permettra de muscler efficacement tout votre corps.• Vous profitez des bienfaits de cette discipline pour le dos, la tonicité de musculature, les articulations, la prévention de l'ostéoporose et le système immunitaire.
Date	06.07.2022 - 13.07.2022 / E_1594978
Horaire	19:00 - 20:00 h
Jours	Me
Durée	2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 40.00
Lieu du cours	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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





Trampoline Santé / Cours d'été (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	06.07.2022	19:00 - 20:00
	2 Me	13.07.2022	19:00 - 20:00

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

