



Gym Fit / Cours d'été

Description	Cherchez-vous un entraînement varié, amusant et en musique? Vous exercerez l'endurance, la force, la coordination et la mobilité, mais sans combinaison de pas difficiles, ni de chorégraphie. Les enseignants vous surprendront parfois en vous proposant un entraînement à intervalle ou en circuit!		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices d'étirement• Musculation de tous les groupes musculaires• Détente et relaxation		
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.		
Groupe cible	Adultes		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Entretenir sa musculature• Assouplir son corps• Se détendre		
Date	29.07.2022 - 05.08.2022 / E_1597722		
Horaire	09:00 - 10:00 h		
Jours	Ve		
Durée	2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 28.00		
Lieu du cours	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	29.07.2022	09:00 - 10:00
	2 Ve	05.08.2022	09:00 - 10:00

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

