



Bodytoning

Beschreibung	Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement de tous les groupes musculaires. Des exercices simples et variés en utilisant votre propre poids avec l'aide d'haltères ou des élastiques vont vous permettre d'arriver à l'objectif recherché. Vous augmentez ainsi votre bien-être quotidien !
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Travail de tous les groupes musculaires• Travail avec petit matériel: haltères, élastiques, poids, barres, step• Stretching
Voraussetzung	Pas de prérequis.
Lernziele	Ce cours complet permet de: <ul style="list-style-type: none">• Développer l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.• Acquérir l'équilibre musculaire et l'harmonie du maintien corporel.• Brûler les graisses.• Améliorer la souplesse musculaire et articulaire.
Datum	auf Anfrage / D_60922
Dauer	Total 1.00 Lektion(en)
Preis	CHF 13.00
Durchführungsort	Ecole-club Migros Genève (in Planung)