



# Abdos 30'

<b>Beschreibung</b>	Cours intense ou vous allez renforcer vos abdominaux, votre dos, vos cuisses et vos fessiers en 30'.
<b>Inhalt</b>	<p>Ce cours intense basé sur le renforcement du centre du corps et des abdominaux met en action en parallèle les muscles de la posture , des cuisses et des fessiers.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement rapide en intégration</li><li>• Renforcement gainage.</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Aucun
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Renforcement des abdominaux avec des exercices de gainage et des exercices fonctionnels.</li><li>• Renforcement du dos, des cuisses et des fessiers avec poids libres et élastiques.</li></ul>
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_63376
<b>Dauer</b>	Total 10.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 100.00
<b>Durchführungsort</b>	Ecole-club Migros Lausanne (in Planung)

**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)

