



Interval Training 30'

Beschreibung Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires grâce à différents postes. Un cours idéal pour brûler les graisses et améliorer votre condition physique.

Inhalt

- Échauffement
- Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires sur différents postes
- Stretching
- Cours sans chorégraphie
- Utilisation de divers matériel : TRX, XL Ball, Soft Ball, Elastiques, Poids, Step, Mini Trampoline, Poids du corps, etc...

Voraussetzung Aucun

Zielgruppe Tous

Lernziele

- Tonifier, affiner et sculpter le corps
- Brûler des graisses
- Améliorer la condition physique

Datum 09.01.2020 - 12.03.2020 / E_1290200

Zeit 07:00 - 07:30 h

Wochentage Do

Dauer 10 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 25 Minuten

Preis CHF 200.00

Durchführungsort Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|------|------------|---------------|
| | 1 Do | 09.01.2020 | 07:00 - 07:30 |
| | 2 Do | 16.01.2020 | 07:00 - 07:30 |
| | 3 Do | 23.01.2020 | 07:00 - 07:30 |
| | 4 Do | 30.01.2020 | 07:00 - 07:30 |

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Interval Training 30'

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 5 Do | 06.02.2020 | 07:00 - 07:30 |
| | 6 Do | 13.02.2020 | 07:00 - 07:30 |
| | 7 Do | 20.02.2020 | 07:00 - 07:30 |
| | 8 Do | 27.02.2020 | 07:00 - 07:30 |
| | 9 Do | 05.03.2020 | 07:00 - 07:30 |
| | 10 Do | 12.03.2020 | 07:00 - 07:30 |

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

