



Abdos-fessiers et cuisses / cours d'été

Beschreibung	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera- Band vous y aideront. L'accent est placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Endurance (avec des exercices et des accessoires spécifiques)• "Cool down"• Stretching / détente		
Voraussetzung	Aucune condition préalable n'est requise.		
Zielgruppe	Adultes		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Vous apprenez comment renforcer votre corps (ventre, cuisses et fessier) et donc comment le raffermir et le modeler.		
Datum	ab 12.07.2019 / E_1318110		
Zeit	18:00 - 19:00 h		
Wochentage	Fr		
Lektionsdauer	50 Minuten		
Preis	ab CHF 14.00 / Lektion		
Durchführungsort	Centre sportif régional, 2108 Couvet		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	12.07.2019	18:00 - 19:00