



# Interval training



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Alternant des phases d'exercices cardio-vasculaires et de renforcement musculaire, ce cours favorise la fonte des graisses.

### Inhalt

- Echauffement court.
- Alternance de courtes périodes de faible et de haute intensité pendant un travail qui améliore l'endurance.
- Stretching.
- Cours sans chorégraphie.

### Voraussetzung

Aucune connaissance préalable n'est requise.

### Lernziele

- Tonifier, affiner et sculpter le corps.
- Brûler les graisses.

### Datum

15.02.2022 - 24.05.2022 / E\_1574788

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 180.00

### Durchführungsort

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	15.02.2022	18:00 - 18:50
2 Di	01.03.2022	18:00 - 18:50
3 Di	08.03.2022	18:00 - 18:50
4 Di	15.03.2022	18:00 - 18:50
5 Di	22.03.2022	18:00 - 18:50
6 Di	29.03.2022	18:00 - 18:50
7 Di	05.04.2022	18:00 - 18:50
8 Di	12.04.2022	18:00 - 18:50

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)

klubschule

MIGROS



# Interval training



**Garantierte Durchführung**

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

9 Di

03.05.2022

18:00 - 18:50

10 Di

24.05.2022

18:00 - 18:50

**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)

