



Bodytoning



Garantierte Durchführung

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

- 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:

- 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.

Zusatzinfo

Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.

Datum

ab 27.04.2022 / E_1587641

Zeit

17:30 - 18:20 h

Wochentage

Mi

Lektionsdauer

50 Minuten

Preis

ab CHF 20.00 / Lektion

Durchführungsort

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	27.04.2022	17:30 - 18:20

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mi	04.05.2022	17:30 - 18:20
3 Mi	11.05.2022	17:30 - 18:20
4 Mi	18.05.2022	17:30 - 18:20
5 Mi	25.05.2022	17:30 - 18:20
6 Mi	01.06.2022	17:30 - 18:20
7 Mi	08.06.2022	17:30 - 18:20
8 Mi	15.06.2022	17:30 - 18:20
9 Mi	22.06.2022	17:30 - 18:20
10 Mi	29.06.2022	17:30 - 18:20