



Body Sculpt



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement de tous les groupes musculaires.

Inhalt

- Echauffement avec des mouvements "aerobic low impact"
- Travail de tous les groupes musculaires
- Travail avec engins : haltères, élastiques, poids, barres, step
- Stretching

Voraussetzung

Aucun

Lernziele

- 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

Datum

02.05.2022 - 29.08.2022 / E_1588826

Zeit

12:30 - 13:20 h

Wochentage

Mo

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 Mo	02.05.2022	12:30 - 13:20
2 Mo	09.05.2022	12:30 - 13:20
3 Mo	16.05.2022	12:30 - 13:20
4 Mo	23.05.2022	12:30 - 13:20
5 Mo	30.05.2022	12:30 - 13:20
6 Mo	13.06.2022	12:30 - 13:20
7 Mo	20.06.2022	12:30 - 13:20

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Body Sculpt



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
8 Mo	27.06.2022	12:30 - 13:20
9 Mo	22.08.2022	12:30 - 13:20
10 Mo	29.08.2022	12:30 - 13:20

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

