

BODY TRAINING EXPRESS

Cours d'une durée de 30mn

Les mardis et jeudis soir

De 1800 à 1830

Contenu : Le principe est simple, pendant un mois, ou plus si vous vous sentez capable ou devenez accros ;o) , vous venez vous entraîner en réalisant divers exercices vous permettant de travailler l'ensemble des muscles du corps, tous les entraînements sont différents et planifiés sans voir passer le temps, car toutes les 30 ou 40 secondes on change d'exercices, passant du renforcement musculaire au cardio respiratoire et vice et versa.

A la fin du mois, soit vous résignez soit vous vous arrêtez !

Prix : Chf. 100.- pour un mois