



MON COURS FITNESS

collectif personnalisé

J'entraîne Cardio, Musculation et Stretching 1 heure par semaine et, grâce à un cours collectif adapté à mes besoins, retrouve dynamisme, endurance, force et souplesse.

Quand : les jeudis de 19h30 à 20h30

Pour qui : femme ou homme, tous niveaux

Lieu du cours : Vouvry, STUDIO-16, Avenue du Fossau 16

Tarif : CHF 220.- 10 sessions, 400/20s, 720/40s

Instructrice : Jacqueline Bruchez, Instructrice certifiée Qualicert

Tenue : fitness, baskets d'intérieur

Matériel à prendre : serviette de bain, bouteille d'eau

Inscription : www.corpsesprit.ch - gestion cours en-ligne



- développe chaque aspect de la mise en forme physique : force, souplesse, coordination, rapidité, agilité et endurance
- contrôle le poids
- augmente la capacité cardiovasculaire
- améliore la force et l'endurance musculaire
- améliore la souplesse et l'amplitude des mouvements
- améliore l'agilité et l'équilibre
- réduit le risque de dégénérescence osseuse et articulaire
- augmente le bien-être général
- améliore les performances d'une autre activité physique (excellent pour la préparation sportive : ski, marche, course à pied, vélo, tennis, etc.)

CORPSESPRIT
mouvement & conscience