



Atelier Circuit Training

TOUS NIVEAUX



PLUS D'INFOS

DIANE BRUCHEZ

MASTER EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES UNIL

Viens retrouver ou améliorer ta condition physique de manière variée et ludique grâce au circuit training. Méthode d'entraînement complet par postes durant lequel on réalise plusieurs exercices de renforcement et de cardio tout en travaillant la coordination et l'équilibre. La difficulté des exercices peut être adaptée au niveau de chacun.

 **Lundis 24.04, 1.05, 8.05, 15.05, 22.05 de 10h à 11h**

 **Membres : 90 CHF / 5 cours**

Non-membres : 130 CHF / 5 cours

