

Body-sculpt

Adultes dès 25 ans



Responsable du cours : Nicole Schaer-Clerc

Public et âge :
Dès 25-30 ans à 50 ans

Tarif :
CHF 222.- + TVA
pour 12 séances de 1heure

Horaire :
lundi : 20h00 à 21h00 et 21h00 à 22h00
Jeudi : 20h30-21h30
Sauf vacances scolaires et jours fériés
Salle : 3-4, au premier étage

Renseignements Motherfit :
Contact: 021 791 39 32
lu-ma-je-ve de 13h à 14h
www.motherfit.com

Contenu du cours :
«Body-sculpt» : échauffement cardio -
renforcement musculaire - stretching.
Nos points forts:
• L'effort plaisir
• La sécurité dans l'exécution des mouvements
et postures
• Un choix d'exercices de qualité
• Un travail en postures d'auto-agrandissement
et d'alignement des articulations
• Un renforcement abdominal respectant la
morphologie féminine (plancher pelvien préservé)

Equipement :
Une paire de basket, un linge et
une bouteille pour votre confort.

Body-sculpt

Adultes dès 25 ans



Responsable du cours : Nicole Schaer-Clerc

Public et âge :
Dès 25-30 ans à 50 ans

Tarif :
CHF 222.- + TVA
pour 12 séances de 1heure

Horaire :
lundi : 20h00 à 21h00 et 21h00 à 22h00
Jeudi : 20h30-21h30
Sauf vacances scolaires et jours fériés
Salle : 3-4, au premier étage

Renseignements Motherfit :
Contact: 021 791 39 32
lu-ma-je-ve de 13h à 14h
www.motherfit.com

Contenu du cours :
«Body-sculpt» : échauffement cardio -
renforcement musculaire - stretching.
Nos points forts:
• L'effort plaisir
• La sécurité dans l'exécution des mouvements
et postures
• Un choix d'exercices de qualité
• Un travail en postures d'auto-agrandissement
et d'alignement des articulations
• Un renforcement abdominal respectant la
morphologie féminine (plancher pelvien préservé)

Equipement :
Une paire de basket, un linge et
une bouteille pour votre confort.