

TRX Group Suspension Training

Samedi, 09h30 – 10h30

Dates: 20 avril / 18 mai 2024

open class

TRX Suspension, l'entraînement basé sur un système rigide de sangles et de cordes fait travailler l'endurance, la force et l'équilibre. Le niveau de difficulté de chaque exercice peut varier en fonction de la position adoptée – le body workout total ! Ce cours est destiné aux personnes qui pratiquent régulièrement un sport.

Ce cours n'est pas prévu pour rattraper une leçon manquée durant la semaine.

Inscription : par téléphone ou sms jusqu'à la veille - 076 335 99 20

Lieu : Atelier de Gym karinbewegt.ch
route de la Gare 4, 1786 Sugiez

Toutes les infos sont également sur mon site → www.karinbewegt.ch