



Midi Fit

Description	On s'éclate, on se défoule. Mélange alterné de plusieurs styles CAF, Body-sculpt et cardio-vasculaire.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• échauffement en musique• travail diversifié d'une semaine à l'autre (par exemple abdo-fessiers, low-impact et hi-impact, exercices au sol, petits engins et haltères, step, etc.)• stretching, relaxation
Prérequis	Bonne condition physique; pas de problème cardiaque ou d'articulations
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• conserver tonus et dynamisme• améliorer son endurance• tonifier les groupes musculaires
Date	sur demande / D_34356
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

