



# Midi Fit

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Description</b>   | On s'éclate, on se défoule. Mélange alterné de plusieurs styles CAF, Body-sculpt et cardio-vasculaire.  |
| <b>Contenu</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• échauffement en musique</li><li>• 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.)</li><li>• stretching, relaxation</li></ul> |
| <b>Prérequis</b>     | Bonne condition physique; pas de problème cardiaque ou d'articulations  |
| <b>Objectifs</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• conserver tonus et dynamisme</li><li>• améliorer son endurance</li><li>• tonifier les groupes musculaires</li></ul>   |
| <b>Date</b>          | sur demande / D_34356   |
| <b>Durée</b>         | Total 1.00 période(s)   |
| <b>Ecolage</b>       | CHF 14.00   |
| <b>Lieu du cours</b> | Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)  |