



Total Fit

Description	Au cours des semaines, vous travaillerez votre musculature et améliorerez votre condition physique grâce à des exercices diversifiés de CAF, Body-sculpt, Step, Aerobic et Pump.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• échauffement en musique• partie du cours diversifiée d'une semaine à l'autre (par exemple Abdo- fessiers, Low-impact, High-impact, Body-sculpt, Tae-Kickboxing, Step, Muscle-Pump)• stretching, relaxation
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• conserver tonus et dynamisme• améliorer son endurance• tonifier les groupes musculaires
Date	sur demande / D_35343
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 82 75

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@migrosnf.ch
ecole-club.ch

