



# Total Fit

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• échauffement en musique</li><li>• 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)</li><li>• stretching, relaxation</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<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_35343
<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)