



Personal Training

| | |
|----------------------|--|
| Description | Encadré par un Personal Trainer, vous recevrez tous les conseils nécessaires afin d'atteindre votre objectif personnel. Nos enseignants mettent leurs compétences et leurs expériences à votre service. Qu'il s'agisse de condition physique, de relaxation, de perte de poids ou autres, n'hésitez plus, offrez-vous le meilleur ! |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none">• Exercices personnalisés selon l'objectif fixé : cardio- vasculaire, musculaire, conseils en nutrition, relaxation, etc.• Contrôle permanent du coach spécialisé pendant les séances• Conseils pour l'entraînement personnel• Bilan intermédiaire et final |
| Prérequis | Aucun |
| Groupe cible | Adultes |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">• Définir votre objectif personnel• Établir un programme d'entraînement |
| Date | sur demande / D_35658 |
| Durée | Total 1.00 période(s) |
| Ecolage | CHF 105.00 |
| 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

école-club

MIGROS