



# Extreme Workout

<b>Description</b>	Extreme Workout est un cours de condition physique intense. Tonifiez votre corps, renforcez vos muscles, améliorez votre agilité et votre équilibre. Les entraînements sont rythmés avec des intervalles d'efforts et de pauses, sur des musiques variées. Cette technique est également utilisée par les athlètes de haut niveau.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Mise en condition</li><li>• Extreme Workout comprenant des exercices variés avec divers engins ou le poids du corps pour un entraînement musculaire et cardio-vasculaire.</li><li>• Stretching/relaxation</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tout public
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augmenter sa force</li><li>• Améliorer son agilité et sa coordination</li><li>• Harmoniser sa silhouette</li><li>• Se défouler</li><li>• Retrouver un calme intérieur après l'effort</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_54169
<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)