



# Interval Training

<b>Description</b>	Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires grâce à différents postes. Un cours idéal pour brûler les graisses et améliorer votre condition physique.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Échauffement</li><li>• Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires sur différents postes</li><li>• Stretching</li><li>• Cours sans chorégraphie</li><li>• Utilisation de divers matériel : TRX, XL Ball, Soft Ball, Elastiques, Poids, Step, Mini Trampoline, Poids du corps, etc...</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tous
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tonifier, affiner et sculpter le corps</li><li>• Brûler des graisses</li><li>• Améliorer la condition physique</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_54889
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 14.00
<b>Lieu du cours</b>	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@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.gruyere@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

