



Barre Workout

Description	Sur des musiques rythmées, ce cours, inspiré du ballet, tonifie votre musculature et allonge votre silhouette. Des exercices de danse classique, de fitness et de Pilates, à la barre ou au sol, ainsi que des enchaînements simples améliorent la posture, la coordination et le rythme cardio-vasculaire.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices à la barre et au sol• Enchaînements et chorégraphies simples à suivre• Travail sur des musiques entraînantes et rythmées
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Initiation aux pas de base de la danse classique à la barre ainsi qu'aux mouvements du fitness et du Pilates• Tonifier et affiner la silhouette• Améliorer son endurance, sa respiration et sa coordination• Augmenter l'équilibre
Attestation	Aucun
Date	sur demande / D_60446
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 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

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

