



# Barre Workout

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices à la barre et au sol</li><li>• Enchaînements et chorégraphies simples à suivre</li><li>• Travail sur des musiques entraînantes et rythmées</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Initiation aux pas de base de la danse classique à la barre ainsi qu'aux mouvements du fitness et du Pilates</li><li>• Tonifier et affiner la silhouette</li><li>• Améliorer son endurance, sa respiration et sa coordination</li><li>• Augmenter l'équilibre</li></ul>
<b>Attestation</b>	Aucun
<b>Date</b>	sur demande / D_60446
<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@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

