



# FitBall

## Description

Ce cours propose un renforcement musculaire complet à l'aide d'un ballon (swissball). Tous les mouvements requièrent une recherche de stabilité qui sollicite la totalité des muscles du corps (superficiels et profonds). Il sollicite notamment la sangle abdominale en permanence ainsi que la ceinture lombaire, pelvienne et scapulaire. Avec son côté ludique, sa pratique s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux experts.

## Contenu

Ce cours s'articule en trois phases :

- Un échauffement articulaire et musculaire. Les exercices sont effectués en augmentant graduellement l'intensité pour favoriser l'échauffement des muscles.
- Des exercices de renforcement musculaire localisé ou faisant travailler toute une chaîne musculaire. Les séries d'exercices sont spécialement sélectionnées afin d'affiner et de raffermir les cuisses, les fesses et les abdominaux sans prendre de volume. Un travail des muscles du dos est aussi ciblé.
- Une phase de retour au calme et de stretching. Lors de cette phase chaque groupe musculaire travaillé durant la séance est étiré. Cette dernière partie favorise la souplesse et évite les courbatures.

Une grande attention est apportée à la protection des muscles par le choix d'exercices adaptés et expliqués avec précision.

## Objectifs

Le cours de Fitball est un mélange qui dessine et tonifie les groupes musculaires, affine la silhouette, augmente l'endurance, la souplesse, la concentration, l'équilibre.

- muscler harmonieusement toutes les parties du corps, avec une mention spéciale pour les abdominaux qui sont travaillés en profondeur.
- Améliorer la force, la souplesse, la coordination, l'équilibre et le maintien.

## Date

dès 30.08.2016 / D\_66493

## Horaire

horaire irrégulier

## Date

sur demande / D\_66493

## Durée

Total 1.00 période(s)

## Prix

dès CHF 20.00 / période

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)

## Ecole-club Migros Balexert

Tel. +41 58 568 80 80

Avenue du Pailly 21  
1220 Genève

[ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS