



Total Fit - In & Outdoor Training

Description	Au cours des semaines, vous travaillerez votre musculature et améliorerez votre condition physique grâce à des exercices diversifiés de CAF, Body-sculpt, Step, Aerobic, Pump, Interval Training, Fitness Trampoline à l'intérieur ou Nordic Propulsing, Nordic Walking, Outdoor Training à l'extérieur.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• échauffement• cours à l'intérieur ou à l'extérieur• stretching, relaxation
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• conserver tonus et dynamisme• améliorer son endurance• tonifier les groupes musculaires
Date	sur demande / D_73826
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 96.00
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@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

