

Body Sculpt



Cours garanti

Description	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band vous y aideront. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• échauffement de toutes les parties du corps avec une légère montée du rythme cardiaque• musculation avec des petits engins (haltères, élastiques, poids, etc.)• musculation sans engins• stretching et relaxation
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• renforcer la musculature• assouplir le corps• mieux connaître son corps• prévenir les blessures
Date	29.08.2018 - 23.01.2019 / E_1223236
Horaire	19:30 - 20:30 h
Jours	Me
Durée	21 Jours de cours. Total 21.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 294.00
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	29.08.2018	19:30 - 20:30
	2 Me	05.09.2018	19:30 - 20:30
	3 Me	12.09.2018	19:30 - 20:30
	4 Me	19.09.2018	19:30 - 20:30
	5 Me	26.09.2018	19:30 - 20:30
	6 Me	03.10.2018	19:30 - 20:30
	7 Me	10.10.2018	19:30 - 20:30
	8 Me	17.10.2018	19:30 - 20:30
	9 Me	24.10.2018	19:30 - 20:30
	10 Me	31.10.2018	19:30 - 20:30
	11 Me	07.11.2018	19:30 - 20:30
	12 Me	14.11.2018	19:30 - 20:30
	13 Me	21.11.2018	19:30 - 20:30
	14 Me	28.11.2018	19:30 - 20:30

Body Sculpt



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	15 Me	05.12.2018	19:30 - 20:30
	16 Me	12.12.2018	19:30 - 20:30
	17 Me	19.12.2018	19:30 - 20:30
	18 Me	02.01.2019	19:30 - 20:30
	19 Me	09.01.2019	19:30 - 20:30
	20 Me	16.01.2019	19:30 - 20:30
	21 Me	23.01.2019	19:30 - 20:30