



# NIA



## Cours garanti

### Description

Energisant comme le Taekwondo, groovy comme le Jazz Dance, fluide comme le Tai Chi, équilibrant comme le Yoga, ça détend et rend heureux... c'est le NIA.

### Contenu

- Mouvements des cultures orientales et occidentales
- Danse spontanée
- Mouvements du Tai Chi, Taekwondo et Yoga

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Tout public

### Objectifs

- Retrouver un bien-être physique, mental et émotionnel
- Se dépenser et se détendre
- Renforcer l'organisme
- Retrouver ou entretenir énergie et souplesse

### Informations supplémentaires

Tenue : de sport (se danse les pieds nus)

### Date

29.01.2019 - 25.06.2019 / E\_1272023

### Horaire

18:00 - 19:00 h

### Jours

Ma

### Durée

11 Jours de cours. Total 11.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 165.00

### Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

### Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# NIA



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	29.01.2019	18:00 - 19:00
2 Ma	12.02.2019	18:00 - 19:00
3 Ma	26.02.2019	18:00 - 19:00
4 Ma	12.03.2019	18:00 - 19:00
5 Ma	26.03.2019	18:00 - 19:00
6 Ma	09.04.2019	18:00 - 19:00
7 Ma	30.04.2019	18:00 - 19:00
8 Ma	14.05.2019	18:00 - 19:00
9 Ma	28.05.2019	18:00 - 19:00
10 Ma	11.06.2019	18:00 - 19:00
11 Ma	25.06.2019	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS