



Interval Training / Cardio Kickboxing



Cours garanti

Description

Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires grâce à différents postes. Un cours idéal pour brûler les graisses et améliorer votre condition physique.

Contenu

- Échauffement
- Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires sur différents postes
- Stretching
- Cours sans chorégraphie

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Tous

Objectifs

- Tonifier, affiner et sculpter le corps
- Brûler des graisses
- Améliorer la condition physique
- Utilisation d'un maximum d'engins, tel que : TRX, XL Ball, Soft Ball, Elastiques, Poids, Step, Mini Trampoline, Poids du corps, etc...

Date

30.01.2019 - 03.04.2019 / E_1275612

Horaire

19:30 - 20:30 h

Jours

Me

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 140.00

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
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Interval Training / Cardio Kickboxing



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	30.01.2019	19:30 - 20:30
2 Me	06.02.2019	19:30 - 20:30
3 Me	13.02.2019	19:30 - 20:30
4 Me	20.02.2019	19:30 - 20:30
5 Me	27.02.2019	19:30 - 20:30
6 Me	06.03.2019	19:30 - 20:30
7 Me	13.03.2019	19:30 - 20:30
8 Me	20.03.2019	19:30 - 20:30
9 Me	27.03.2019	19:30 - 20:30
10 Me	03.04.2019	19:30 - 20:30

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS