



# Interval Training : L'Ecole-club fait bouger la Suisse



## Cours garanti

### Description

Body Sculpt, Pilates ou Fitness Trampoline ? Voilà votre cocktail pour être fit et tonique pour l'été ! Découvrez le cours de mouvement qui vous convient le mieux. Le 23 mars 2019, participez gratuitement à notre fête du fitness ! Une journée pour découvrir les tendances en matière de fitness et faire connaissance avec nos instructeurs qui sauront vous motiver et vous conseiller.  
L'Ecole-club et l'Initiative Santé iMpuls se réjouissent de vivre avec vous ce samedi sportif et divertissant.

### Contenu

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

### Prérequis

Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire.

### Groupe cible

Adultes dès 16 ans

### 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...

### Informations supplémentaires

Vous trouverez d'autres offres de cette journée de fitness en recherchant «L'Ecole-club fait bouger la Suisse». Vous êtes cordialement invité!

### Date

23.03.2019 - 23.03.2019 / E\_1298539

### Horaire

11:00 - 11:40 h

### Jours

Sa

### Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 40 minutes

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

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

école-club

MIGROS



# Interval Training : L'Ecole-club fait bouger la Suisse



## Cours garanti

**Ecolage**

CHF 0.00

**Lieu du cours**

Toula 20, 1630 Bulle

**Dates**

**Jour**

**Date**

**Heures**

1 Sa

23.03.2019

11:00 - 11:40

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

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

école-club

MIGROS