



Abdos-fessiers et cuisses

Description	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier? 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 placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Endurance (avec des exercices et des accessoires spécifiques)• "Cool down"• Stretching / détente		
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.		
Groupe cible	Adultes		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous apprenez comment renforcer votre corps (ventre, cuisses et fessier) et donc comment le raffermir et le modeler.		
Date	28.05.2019 - 02.07.2019 / E_1310542		
Horaire	18:00 - 19:00 h		
Jours	Ma		
Durée	6 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 84.00		
Lieu du cours	Toula 20, 1630 Bulle		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	28.05.2019	18:00 - 19:00
	2 Ma	04.06.2019	18:00 - 19:00
	3 Ma	11.06.2019	18:00 - 19:00
	4 Ma	18.06.2019	18:00 - 19:00
	5 Ma	25.06.2019	18:00 - 19:00

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





Abdos-fessiers et cuisses

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Ma	02.07.2019	18:00 - 19:00

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

