



# Body Sculpt / cours d'été

**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**

- 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**

- renforcer la musculature
- assouplir le corps
- mieux connaître son corps
- prévenir les blessures

**Date** 21.08.2019 - 28.08.2019 / E\_1314875

**Horaire** 18:00 - 19:00 h

**Jours** Me

**Durée** 2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 28.00

**Lieu du cours** Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	21.08.2019	18:00 - 19:00
	2 Me	28.08.2019	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)

