



Bodytoning - Body Sculpt



Cours garanti

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

04.09.2019 - 29.01.2020 / E_1336024

Horaire

19:30 - 20:30 h

Jours

Me

Durée

20 Jours de cours. Total 20.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 280.00

Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	04.09.2019	19:30 - 20:30
2 Me	11.09.2019	19:30 - 20:30
3 Me	18.09.2019	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



Bodytoning - Body Sculpt



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Me	25.09.2019	19:30 - 20:30
	5 Me	02.10.2019	19:30 - 20:30
	6 Me	09.10.2019	19:30 - 20:30
	7 Me	16.10.2019	19:30 - 20:30
	8 Me	23.10.2019	19:30 - 20:30
	9 Me	30.10.2019	19:30 - 20:30
	10 Me	06.11.2019	19:30 - 20:30
	11 Me	13.11.2019	19:30 - 20:30
	12 Me	20.11.2019	19:30 - 20:30
	13 Me	27.11.2019	19:30 - 20:30
	14 Me	04.12.2019	19:30 - 20:30
	15 Me	11.12.2019	19:30 - 20:30
	16 Me	18.12.2019	19:30 - 20:30
	17 Me	08.01.2020	19:30 - 20:30
	18 Me	15.01.2020	19:30 - 20:30
	19 Me	22.01.2020	19:30 - 20:30
	20 Me	29.01.2020	19:30 - 20:30