



Piloxing ®



Cours garanti

Description

Le Piloxing® se compose de 60% de boxe, de 20% de danse et de 20% de Pilates. Les participants peuvent donc développer leurs muscles tout en améliorant leur endurance cardio-vasculaire.

Contenu

Un cours de PILOXING® est basé sur le principe du conditionnement en intervalles. Cette méthode vise à maximiser son entraînement dans une période de temps limité. En exécutant une séquence d'intervalles, alternant entre des blocs de haute intensité et de récupération, le corps est en constante stimulation. Vous cherchez à vous défouler et à brûler des calories, rejoignez-nous pour un cours de 50 minutes d'enchaînements intensifs composé d'enchaînements debout et au sol.

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Tout public

Objectifs

Le PILOXING® est une fusion entre la boxe et le pilates. Puisqu'elles s'apparentent à être très différentes l'une de l'autre, il peut être difficile d'imaginer à quoi ressemble la fusion de ces deux formes d'entraînement. Cependant, elles ont plus en commun qu'on le pense. La boxe et le pilates reposent sur le même principe, renforcer les abdominaux, travailler l'équilibre et tonifier la musculature.

Informations supplémentaires

A apporter : Chaussures de Fitness, vêtements amples et souples

Date

29.08.2019 - 31.10.2019 / E_1336291

Horaire

19:00 - 20:00 h

Jours

Je

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 140.00

Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates

Jour

Date

Heures

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



Piloxing ®



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	29.08.2019	19:00 - 20:00
	2 Je	05.09.2019	19:00 - 20:00
	3 Je	12.09.2019	19:00 - 20:00
	4 Je	19.09.2019	19:00 - 20:00
	5 Je	26.09.2019	19:00 - 20:00
	6 Je	03.10.2019	19:00 - 20:00
	7 Je	10.10.2019	19:00 - 20:00
	8 Je	17.10.2019	19:00 - 20:00
	9 Je	24.10.2019	19:00 - 20:00
	10 Je	31.10.2019	19:00 - 20:00