



Abdos-fessiers et cuisses (petit groupe)



Cours garanti

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

- Echauffement
- Endurance (avec des exercices et des accessoires spécifiques)
- "Cool down"
- Stretching / détente

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Vous apprenez comment renforcer votre corps (ventre, cuisses et fessier) et donc comment le raffermir et le modeler.

Date

14.10.2019 - 16.12.2019 / E_1340518

Horaire

20:00 - 21:00 h

Jours

Lu

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 200.00

Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	14.10.2019	20:00 - 21:00
2 Lu	21.10.2019	20:00 - 21:00
3 Lu	28.10.2019	20:00 - 21:00
4 Lu	04.11.2019	20:00 - 21:00
5 Lu	11.11.2019	20:00 - 21:00

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





Abdos-fessiers et cuisses (petit groupe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Lu	18.11.2019	20:00 - 21:00
	7 Lu	25.11.2019	20:00 - 21:00
	8 Lu	02.12.2019	20:00 - 21:00
	9 Lu	09.12.2019	20:00 - 21:00
	10 Lu	16.12.2019	20:00 - 21:00