



# 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

12.11.2019 - 28.01.2020 / E\_1368485

### Horaire

18:30 - 19:30 h

### Jours

Ma

### 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
1 Ma	12.11.2019	18:30 - 19:30
2 Ma	19.11.2019	18:30 - 19:30
3 Ma	26.11.2019	18:30 - 19:30

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](http://ecole-club.ch)





# Bodytoning - Body Sculpt



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
4 Ma	03.12.2019	18:30 - 19:30
5 Ma	10.12.2019	18:30 - 19:30
6 Ma	17.12.2019	18:30 - 19:30
7 Ma	07.01.2020	18:30 - 19:30
8 Ma	14.01.2020	18:30 - 19:30
9 Ma	21.01.2020	18:30 - 19:30
10 Ma	28.01.2020	18:30 - 19:30

**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)

**école-club**

**MIGROS**