



# Fitness Trampoline JUMPING



## Cours garanti

### Description

Aussi exigeante que variée, cette discipline renforce le corps, améliore la posture et la coordination et augmente l'endurance. Rebondir stimule la production d'endorphines, dite «hormones du bonheur», qui se diffusent dans tout l'organisme, tout en brûlant des calories. Faites du bien à votre corps et votre esprit ! L'entraînement se déroule sur des trampolines bellicon®, dont la technologie sophistiquée à base d'élastiques en caoutchouc offre à l'utilisateur une toute nouvelle sensation d'élasticité.

### Contenu

- Travail sur la coordination
- Correction de la posture
- Entraînement de l'équilibre
- Augmentation de la force et de l'endurance
- Entraînements par intervalles

### Prérequis

Aucune condition particulière n'est requise.

### Groupe cible

Fitness Trampoline s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent tester une nouvelle discipline et profiter de tous ses bienfaits sur l'organisme.

### Objectifs

- Vous apprenez quelle est la posture corporelle idéale, comment pratiquer correctement les exercices sur le trampoline bellicon® et posez ainsi les jalons d'un entraînement favorisant une bonne santé.
- Vous découvrez différents exercices de renforcement musculaire sur le trampoline, ce qui vous permettra de muscler efficacement tout votre corps.
- Vous apprenez à utiliser correctement le trampoline bellicon® de sorte à pouvoir vous entraîner en autonomie.
- Vous profitez automatiquement des bienfaits de cette discipline pour le dos ainsi que le système cardio-vasculaire, la tonicité de musculature, les articulations, la prévention de l'ostéoporose et le système immunitaire.

### Date

07.11.2019 - 30.01.2020 / E\_1369003

### Horaire

18:00 - 19:00 h

### Jours

Je

### Durée

12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 228.00

### 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)

école-club

MIGROS



# Fitness Trampoline JUMPING



**Cours garanti**

**Lieu du cours**

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

**Dates**

<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
1 Je	07.11.2019	18:00 - 19:00
2 Je	14.11.2019	18:00 - 19:00
3 Je	21.11.2019	18:00 - 19:00
4 Je	28.11.2019	18:00 - 19:00
5 Je	05.12.2019	18:00 - 19:00
6 Je	12.12.2019	18:00 - 19:00
7 Je	19.12.2019	18:00 - 19:00
8 Je	02.01.2020	18:00 - 19:00
9 Je	09.01.2020	18:00 - 19:00
10 Je	16.01.2020	18:00 - 19:00
11 Je	23.01.2020	18:00 - 19:00
12 Je	30.01.2020	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)

