



Bodytoning - Body Sculpt (petit groupe)

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 04.05.2020 - 29.06.2020 / E_1388169

Horaire 19:00 - 20:00 h

Jours Lu

Durée 8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 160.00

Lieu du cours Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	04.05.2020	19:00 - 20:00
	2 Lu	11.05.2020	19:00 - 20:00
	3 Lu	18.05.2020	19:00 - 20:00

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





Bodytoning - Body Sculpt (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Lu	25.05.2020	19:00 - 20:00
	5 Lu	08.06.2020	19:00 - 20:00
	6 Lu	15.06.2020	19:00 - 20:00
	7 Lu	22.06.2020	19:00 - 20:00
	8 Lu	29.06.2020	19:00 - 20:00

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

