



Danse orientale / Tribal Fusion Bellydance : Journée Santé



Cours garanti

Description

L'objectif que vous poursuivez dans votre vie quotidienne est de vous maintenir en forme, de vous recentrer et d'avoir une vie plus saine et épanouie? Le 18 janvier 2020, vous pourrez tester gratuitement la méthode qui répond à vos besoins. Notre Journée Santé apportera assurément de l'élan, de la fraîcheur et de la détente dans votre quotidien. Vivez pleinement les effets bénéfiques de nos cours sur la santé de votre corps et de votre esprit. L'Ecole-club Migros et l'Initiative Santé iMPuls se réjouissent d'ores et déjà de passer un samedi sportif et relaxant en votre compagnie. Prêt-e pour une journée qui vous est dédiée, réservez votre place en vous inscrivant gratuitement.

Contenu

Danse du ventre qui fusionne avec d'autres styles tels que le flamenco ou le hip-hop pour ouvrir d'autres horizons ou explorer d'autres musiques.

Prérequis

Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire pour assurer votre participation.

Groupe cible

Femmes et hommes dès 16 ans

Objectifs

- Avoir une posture correcte pour protéger le dos
- Savoir quel muscle est impliqué dans chaque mouvement
- Reconnaître les rythmes de base
- Faire de l'improvisation

Informations supplémentaires

Vous trouverez l'ensemble des offres de cette journée consacrée à la santé sous :
ecole-club.ch/journee-sante

Date

18.01.2020 - 18.01.2020 / E_1389737

Horaire

13:00 - 13:40 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 40 minutes

Ecolage

CHF 0.00

Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

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



Danse orientale / Tribal Fusion Bellydance : Journée Santé



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	18.01.2020	13:00 - 13:40

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