



Interval Training (petit groupe)

Description Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires grâce à différents postes. Un cours idéal pour brûler les graisses et améliorer votre condition physique.

Contenu

- Échauffement
- Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires sur différents postes
- Stretching
- Cours sans chorégraphie
- Utilisation de divers matériel : TRX, XL Ball, Soft Ball, Elastiques, Poids, Step, Mini Trampoline, Poids du corps, etc...

Prérequis Aucun

Groupe cible Tous

Objectifs

- Tonifier, affiner et sculpter le corps
- Brûler des graisses
- Améliorer la condition physique

Date 20.04.2020 - 29.06.2020 / E_1394210

Horaire 09:30 - 10:30 h

Jours Lu

Durée 10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 220.00

Lieu du cours Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	20.04.2020	09:30 - 10:30
	2 Lu	27.04.2020	09:30 - 10:30
	3 Lu	04.05.2020	09:30 - 10:30
	4 Lu	11.05.2020	09:30 - 10:30

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

école-club

MIGROS



Interval Training (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Lu	18.05.2020	09:30 - 10:30
	6 Lu	25.05.2020	09:30 - 10:30
	7 Lu	08.06.2020	09:30 - 10:30
	8 Lu	15.06.2020	09:30 - 10:30
	9 Lu	22.06.2020	09:30 - 10:30
	10 Lu	29.06.2020	09:30 - 10:30

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

