



Manger, bouger, c'est gagné !

Description

Manger : ce cours sur 4 x 2 heures vous donnera les bases d'une l'alimentation saine et équilibrée. Que vous souhaitiez perdre quelques kilos, prendre de la masse musculaire ou simplement revoir votre équilibre alimentaire, vous y trouverez les outils nécessaire pour atteindre votre objectif.

Bouger : si vous le souhaitez vous pouvez acheter un abonnement qui vous donnera accès aux cours de Fitness, Pilates, Danse, Yoga et Méditation, à vous de choisir vos horaires selon vos disponibilités de semaine en semaine.

Abo forfaitaire 500.- valable pendant 6 mois (cours illimités)

Abo valeur 250.- validité 6 mois

Renseignements sur notre site ou auprès de nos secrétariats.

Lancez-vous dans ce programme et c'est gagné !

Contenu

Jour 1 :

- Présentation de la pyramide alimentaire
- Recommandations suisses
- Importance des macro et micro nutriments
- Exercice de classification des aliments

Jour 2 :

- Lecture des étiquettes
- Mention sur le bio et le local
- Conservation des aliments
- Notions de base sur l'alimentation végétarienne et vegan

Jour 3 :

- Principe de déficit calorique
- Explications sur l'effet yoyo
- Un tour d'horizon des régimes à la mode et une explication sur les pièges et risques liés
- Vrai ou faux sur les idées reçues
- Recettes et astuces pour manger moins calorique

Jour 4 :

- L'alimentation du sportif amateur
- La prise de masse
- Tour d'horizon des compléments vendus dans le commerce (boissons protéinées, barres énergétiques, etc)

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



Manger, bouger, c'est gagné !

- Petit test sur les connaissances acquises durant le cours
- Réponses aux questions d'ordre général sur l'alimentation

Prérequis Aucun

Groupe cible Tous

Objectifs

- Apprendre les bases d'une alimentation saine et adaptée à vos propres besoins
- Perte de poids
- Prise de masse
- Se préparer pour une activité sportive
- Combiner un cours sur la nutrition saine et du sport à choix pour un résultat optimal

Informations supplémentaires Possibilité de s'inscrire par jour/thème

Date 04.04.2020 - 16.05.2020 / E_1409569

Horaire 09:30 - 11:30 h * (* Heures de cours principaux avec exceptions)

Jours Sa

Durée 4 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 240.00

Lieu du cours Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	04.04.2020	08:00 - 10:00
	2 Sa	18.04.2020	09:30 - 11:30
	3 Sa	02.05.2020	09:30 - 11:30
	4 Sa	16.05.2020	09:30 - 11:30

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

