



# Balance Your Body



## Cours garanti

### Description

Balance your Body est composé d'exercices de Fitness et de postures inspirées du Yoga, du Tai Chi et du Pilates. Tonifier et renforcer son corps, améliorer son équilibre et sa souplesse tout en contrôlant sa respiration, voilà ce que vous propose ce cours. Dans une ambiance calme et en musique, vous effectuez des mouvements de renforcement musculaire postural et des étirements qui donnent à votre corps une sensation d'harmonie et d'équilibre.

### Contenu

- Enchaînements d'exercices de Fitness et de postures inspirées du Yoga, du Tai Chi et du Pilates.
- Phase de relaxation en fin de cours

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Tout public

### Objectifs

- Améliorer sa posture et sa souplesse.
- Renforcer et tonifier sa musculature.
- Retrouver harmonie et équilibre.

### Date

01.09.2020 - 03.11.2020 / E\_1437330

### Horaire

18:00 - 19:00 h

### Jours

Ma

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 160.00

### Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	01.09.2020	18:00 - 19:00
2 Ma	08.09.2020	18:00 - 19:00
3 Ma	15.09.2020	18:00 - 19:00
4 Ma	22.09.2020	18:00 - 19:00
5 Ma	29.09.2020	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)





# Balance Your Body



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
6 Ma	06.10.2020	18:00 - 19:00
7 Ma	13.10.2020	18:00 - 19:00
8 Ma	20.10.2020	18:00 - 19:00
9 Ma	27.10.2020	18:00 - 19:00
10 Ma	03.11.2020	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)

**école-club**

**MIGROS**