



Power Yoga (petit groupe)

Description	Le Power Yoga est une forme de yoga conçue et mise en oeuvre pour les adeptes du fitness: une méthode claire, simple et efficace. Le Power Yoga s'adresse à des participant/es qui ont des exigences physiques élevées. Vous développez votre force et votre souplesse sur la base du hatha yoga et de sa technique respiratoire efficace. Des exercices de relaxation complètent ces exercices exigeants de souplesse et de musculation. Dans ce cours, débutants et avancés s'entraînent ensemble.
Contenu	Echauffement, concentration, yoga dynamique, renforcement, exercices de respiration, stretching
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	Allier la placidité orientale et la dynamique occidentale. Entraînement intensif de la souplesse, de la force et de la coordination. Nouvelle discipline idéale pour se détendre. Améliore l'échange d'oxygène, accroît l'énergie et libère les tensions. Stimule la circulation et active l'organisme. Le Power Yoga est axé sur les exercices et non pas sur la philosophie du yoga
Date	13.10.2020 - 22.12.2020 / E_1442262
Horaire	09:00 - 10:00 h
Jours	Ma
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 200.00
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	13.10.2020	09:00 - 10:00
	2 Ma	20.10.2020	09:00 - 10:00
	3 Ma	27.10.2020	09:00 - 10:00
	4 Ma	03.11.2020	09:00 - 10:00

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





Power Yoga (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Ma	10.11.2020	09:00 - 10:00
	6 Ma	17.11.2020	09:00 - 10:00
	7 Ma	24.11.2020	09:00 - 10:00
	8 Ma	01.12.2020	09:00 - 10:00
	9 Ma	15.12.2020	09:00 - 10:00
	10 Ma	22.12.2020	09:00 - 10:00

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

