



TRX Pilates (petit groupe)



Cours garanti

Description

Ce cours vous permet de découvrir le répertoire Pilates avec l'aide du TRX. Travail efficace de tous les groupes musculaires en utilisant uniquement le poids du corps sans charge additionnelle. Le TRX permet une prise de conscience proprioceptive de l'environnement de son propre corps et améliore la force fonctionnelle. La stabilité générale est améliorée, les muscles longs et profonds sont renforcés.

Contenu

- Echauffement fonctionnel de toutes les parties du corps
- Renforcement de la musculature profonde
- Stretching

Prérequis

- Bonne conscience corporelle

Objectifs

- Travail complet de tous les groupes musculaires
- Renforcer en permanence la ceinture abdominale et l'équilibre
- Améliorer la force fonctionnelle
- Excellent pour la préparation physique des sportifs

Date

02.09.2020 - 04.11.2020 / E_1442661

Horaire

17:30 - 18:30 h

Jours

Me

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 Me	02.09.2020	17:30 - 18:30
2 Me	09.09.2020	17:30 - 18:30
3 Me	16.09.2020	17:30 - 18:30
4 Me	23.09.2020	17:30 - 18:30
5 Me	30.09.2020	17:30 - 18:30

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



TRX Pilates (petit groupe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Me	07.10.2020	17:30 - 18:30
	7 Me	14.10.2020	17:30 - 18:30
	8 Me	21.10.2020	17:30 - 18:30
	9 Me	28.10.2020	17:30 - 18:30
	10 Me	04.11.2020	17:30 - 18:30

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