



Balance Your Body - Cours en ligne

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Améliorer sa posture et sa souplesse.• Renforcer et tonifier sa musculature.• Retrouver harmonie et équilibre.
Date	09.03.2021 - 11.05.2021 / E_1463164
Horaire	18:00 - 19:00 h
Jours	Ma
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 120.00
Lieu du cours	Hors école, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	09.03.2021	18:00 - 19:00
	2 Ma	16.03.2021	18:00 - 19:00
	3 Ma	23.03.2021	18:00 - 19:00
	4 Ma	30.03.2021	18:00 - 19:00
	5 Ma	06.04.2021	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
ecole-club.ch





Balance Your Body - Cours en ligne

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Ma	13.04.2021	18:00 - 19:00
	7 Ma	20.04.2021	18:00 - 19:00
	8 Ma	27.04.2021	18:00 - 19:00
	9 Ma	04.05.2021	18:00 - 19:00
	10 Ma	11.05.2021	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
ecole-club.ch

école-club

MIGROS