



# Gymnastique douce (petit groupe)



## Cours garanti

### Description

Découverte des fonctions des différentes parties du corps pour une meilleure mobilité.

### Contenu

- Etirements, mise en mouvement de toutes les parties du corps
- Elimination des tensions
- Exercices d'assouplissement debout et au sol

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- Acquérir une meilleure connaissance de son corps, en découvrir les possibilités et en éliminer les tensions
- Harmoniser et économiser ses mouvements pour retrouver la souplesse des articulations
- Eliminer les mauvaises postures

### Date

06.05.2021 - 08.07.2021 / E\_1480619

### Horaire

09:30 - 10:30 h

### Jours

Je

### Durée

8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 160.00

### Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	06.05.2021	09:30 - 10:30
2 Je	20.05.2021	09:30 - 10:30
3 Je	27.05.2021	09:30 - 10:30
4 Je	10.06.2021	09:30 - 10:30
5 Je	17.06.2021	09:30 - 10:30
6 Je	24.06.2021	09:30 - 10:30
7 Je	01.07.2021	09:30 - 10:30

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Gymnastique douce (petit groupe)



**Cours garanti**

**Dates**

**Jour**

**Date**

**Heures**

8 Je

08.07.2021

09:30 - 10:30

**Ecole-club Migros Fribourg**

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

**école-club**

**MIGROS**