



Stretching-Relaxation-Respiration (petit groupe)

Description	Ce cours vous propose des étirements afin d'améliorer l'amplitude articulaire par des respirations profondes. Vous renforcez également vos muscles superficiels et profonds pour un bon équilibre au quotidien.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Étirements• Renforcement musculaire doux• Respirations• Relaxation
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Améliorer sa souplesse et sa mobilité articulaire• Se protéger de l'atrophie musculaire• Prévenir les blessures• Augmenter sa capacité respiratoire
Date	26.04.2021 - 05.07.2021 / E_1482550
Horaire	19:15 - 20:15 h
Jours	Lu
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 Lu	26.04.2021	19:15 - 20:15
	2 Lu	03.05.2021	19:15 - 20:15
	3 Lu	10.05.2021	19:15 - 20:15
	4 Lu	17.05.2021	19:15 - 20:15
	5 Lu	31.05.2021	19:15 - 20:15
	6 Lu	07.06.2021	19:15 - 20:15
	7 Lu	14.06.2021	19:15 - 20:15
	8 Lu	21.06.2021	19:15 - 20:15



Stretching-Relaxation-Respiration (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Lu	28.06.2021	19:15 - 20:15
	10 Lu	05.07.2021	19:15 - 20:15

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@migrosnf.ch
ecole-club.ch

