



Body Sculpt (petit groupe)



Cours garanti

Description

Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band vous y aideront. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!

Contenu

- échauffement de toutes les parties du corps avec une légère montée du rythme cardiaque
- musculation avec des petits engins (haltères, élastiques, poids, etc.)
- musculation sans engins
- stretching et relaxation

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- renforcer la musculature
- assouplir le corps
- mieux connaître son corps
- prévenir les blessures

Date

05.05.2021 - 07.07.2021 / E_1484913

Horaire

09:30 - 10:30 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	05.05.2021	09:30 - 10:30
2 Me	12.05.2021	09:30 - 10:30
3 Me	19.05.2021	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
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Body Sculpt (petit groupe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Me	26.05.2021	09:30 - 10:30
	5 Me	02.06.2021	09:30 - 10:30
	6 Me	09.06.2021	09:30 - 10:30
	7 Me	16.06.2021	09:30 - 10:30
	8 Me	23.06.2021	09:30 - 10:30
	9 Me	30.06.2021	09:30 - 10:30
	10 Me	07.07.2021	09:30 - 10:30