



# Body Sculpt - Cours en ligne



## Cours garanti

### Description

Souhaitez-vous fortifier et raffermir votre corps ? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères, élastiques, etc 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

21.04.2021 - 23.06.2021 / E\_1484923

### Horaire

19:30 - 20:30 h

### Jours

Me

### 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 Me | 21.04.2021 | 19:30 - 20:30 |
| 2 Me | 28.04.2021 | 19:30 - 20:30 |
| 3 Me | 05.05.2021 | 19:30 - 20:30 |

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



# Body Sculpt - Cours en ligne



## Cours garanti

| Dates | Jour  | Date       | Heures        |
|-------|-------|------------|---------------|
|       | 4 Me  | 12.05.2021 | 19:30 - 20:30 |
|       | 5 Me  | 19.05.2021 | 19:30 - 20:30 |
|       | 6 Me  | 26.05.2021 | 19:30 - 20:30 |
|       | 7 Me  | 02.06.2021 | 19:30 - 20:30 |
|       | 8 Me  | 09.06.2021 | 19:30 - 20:30 |
|       | 9 Me  | 16.06.2021 | 19:30 - 20:30 |
|       | 10 Me | 23.06.2021 | 19:30 - 20:30 |