



TRX Pilates (petit groupe) / cours d'été

Description	Ce cours vous permet de découvrir le répertoire Pilates avec l'aide du TRX. Travail efficace de tous les groupes musculaires en utilisant uniquement le poids du corps sans charge additionnelle. Le TRX permet une prise de conscience proprioceptive de l'environnement de son propre corps et améliore la force fonctionnelle. La stabilité générale est améliorée, les muscles longs et profonds sont renforcés.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement fonctionnel de toutes les parties du corps• Renforcement de la musculature profonde• Stretching		
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Bonne conscience corporelle		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Travail complet de tous les groupes musculaires• Renforcer en permanence la ceinture abdominale et l'équilibre• Améliorer la force fonctionnelle• Excellent pour la préparation physique des sportifs		
Date	09.08.2021 - 12.08.2021 / E_1514519		
Horaire	18:30 - 19:30 h		
Jours	Lu;Je		
Durée	2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 40.00		
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	09.08.2021	18:30 - 19:30
	2 Je	12.08.2021	18:30 - 19:30