



# Body Sculpt (petit groupe)



## 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

30.08.2021 - 08.11.2021 / E\_1525081

### Horaire

18:00 - 19:00 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	30.08.2021	18:00 - 19:00
2 Lu	06.09.2021	18:00 - 19:00
3 Lu	13.09.2021	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

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





# Body Sculpt (petit groupe)



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Lu	20.09.2021	18:00 - 19:00
	5 Lu	27.09.2021	18:00 - 19:00
	6 Lu	04.10.2021	18:00 - 19:00
	7 Lu	11.10.2021	18:00 - 19:00
	8 Lu	18.10.2021	18:00 - 19:00
	9 Lu	25.10.2021	18:00 - 19:00
	10 Lu	08.11.2021	18:00 - 19:00