



# 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

31.08.2021 - 09.11.2021 / E\_1525597

### Horaire

18:30 - 19:30 h

### Jours

Ma

### 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 Ma	31.08.2021	18:30 - 19:30
2 Ma	07.09.2021	18:30 - 19:30
3 Ma	14.09.2021	18:30 - 19:30

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 (petit groupe)



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Ma	21.09.2021	18:30 - 19:30
	5 Ma	28.09.2021	18:30 - 19:30
	6 Ma	05.10.2021	18:30 - 19:30
	7 Ma	12.10.2021	18:30 - 19:30
	8 Ma	26.10.2021	18:30 - 19:30
	9 Ma	02.11.2021	18:30 - 19:30
	10 Ma	09.11.2021	18:30 - 19:30