



Fit Yoga (petit groupe)

Description	<p>Ce cours est inspiré du Hatha Yoga traditionnel. Modifié et rendu plus dynamique, il propose essentiellement des postures et enchaînement clefs sans aborder l'aspect spirituel de cette pratique. Vous gagnez ainsi en souplesse et harmonisez votre silhouette. Un cours idéal pour ceux qui pratiquent le fitness et désirent se relaxer grâce à la respiration et la relaxation propre au Yoga.</p>
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de souplesse• Travail musculaire et d'endurance• Exercices de respiration sur des postures dynamiques ou stationnaires• Relaxation
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Améliorer sa souplesse• Tonifier sa musculature• Augmenter sa capacité respiratoire• Travailler l'équilibre et la posture• Apprendre à se relaxer
Attestation	Aucun
Date	22.11.2021 - 20.12.2021 / E_1531970
Horaire	10:00 - 11:00 h
Jours	Lu
Durée	5 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 100.00
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

Ecole-club Migros Fribourg Tel. +41 58 568 82 75
Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg
ecole-club.fribourg@migrosnf.ch
ecole-club.ch





Fit Yoga (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	22.11.2021	10:00 - 11:00
	2 Lu	29.11.2021	10:00 - 11:00
	3 Lu	06.12.2021	10:00 - 11:00
	4 Lu	13.12.2021	10:00 - 11:00
	5 Lu	20.12.2021	10:00 - 11:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@migrosnf.ch
ecole-club.ch

