



Body Sculpt (petit groupe)

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 08.11.2021 - 20.12.2021 / E_1533912

Horaire 10:00 - 11:00 h

Jours Lu

Durée 7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 140.00

Lieu du cours Toula 20, 1630 Bulle

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	08.11.2021	10:00 - 11:00
	2 Lu	15.11.2021	10:00 - 11:00
	3 Lu	22.11.2021	10:00 - 11:00

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Body Sculpt (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Lu	29.11.2021	10:00 - 11:00
	5 Lu	06.12.2021	10:00 - 11:00
	6 Lu	13.12.2021	10:00 - 11:00
	7 Lu	20.12.2021	10:00 - 11:00

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@migrosnf.ch
ecole-club.ch

