



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

21.03.2022 - 30.05.2022 / E_1579161

Horaire

19:00 - 20:00 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	21.03.2022	19:00 - 20:00
2 Lu	28.03.2022	19:00 - 20:00
3 Lu	04.04.2022	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

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

école-club

MIGROS



Body Sculpt (petit groupe)



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

4 Lu	11.04.2022	19:00 - 20:00
5 Lu	25.04.2022	19:00 - 20:00
6 Lu	02.05.2022	19:00 - 20:00
7 Lu	09.05.2022	19:00 - 20:00
8 Lu	16.05.2022	19:00 - 20:00
9 Lu	23.05.2022	19:00 - 20:00
10 Lu	30.05.2022	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

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

école-club

MIGROS