



# Body Sculpt / Cours d'été

**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** 11.07.2022 - 25.07.2022 / E\_1597843

**Horaire** 18:00 - 19:00 h

**Jours** Lu

**Durée** 3 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 42.00  
Inscription par leçon possible

**Lieu du cours** Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	11.07.2022	18:00 - 19:00
	2 Lu	18.07.2022	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](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Body Sculpt / Cours d'été

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	3 Lu	25.07.2022	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](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

