



# Body Sculpt / Cours d'été

<b>Description</b>	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!		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• échauffement de toutes les parties du corps avec une légère montée du rythme cardiaque</li><li>• musculation avec des petits engins (haltères, élastiques, poids, etc.)</li><li>• musculation sans engins</li><li>• stretching et relaxation</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.		
<b>Groupe cible</b>	Adultes		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• renforcer la musculature</li><li>• assouplir le corps</li><li>• mieux connaître son corps</li><li>• prévenir les blessures</li></ul>		
<b>Date</b>	08.08.2022 - 22.08.2022 / E_1597852		
<b>Horaire</b>	20:00 - 21:00 h		
<b>Jours</b>	Lu		
<b>Durée</b>	2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 28.00 Inscription par leçon possible		
<b>Lieu du cours</b>	Hans Fries 4, 1700 Fribourg		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Lu	08.08.2022	20:00 - 21:00
	2 Lu	22.08.2022	20:00 - 21:00

**Ecole-club Migros Fribourg**

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@migrosnf.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

