



# Gymnastique douce / Cours d'été

<b>Description</b>	Découverte des fonctions des différentes parties du corps pour une meilleure mobilité.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etirements, mise en mouvement de toutes les parties du corps</li><li>• Elimination des tensions</li><li>• Exercices d'assouplissement debout et au sol</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>• Acquérir une meilleure connaissance de son corps, en découvrir les possibilités et en éliminer les tensions</li><li>• Harmoniser et économiser ses mouvements pour retrouver la souplesse des articulations</li><li>• Eliminer les mauvaises postures</li></ul>		
<b>Date</b>	13.07.2022 - 27.07.2022 / E_1600765		
<b>Horaires</b>	09:45 - 10:45 h		
<b>Jours</b>	Me		
<b>Durée</b>	3 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 42.00		
<b>Lieu du cours</b>	Hans Fries 4, 1700 Fribourg		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Me	13.07.2022	09:45 - 10:45
	2 Me	20.07.2022	09:45 - 10:45
	3 Me	27.07.2022	09:45 - 10:45