



# Barre Workout

<b>Descrizione</b>	Sur des musiques rythmées, ce cours, inspiré du ballet, tonifie votre musculature et allonge votre silhouette. Des exercices de danse classique, de fitness et de Pilates, à la barre ou au sol, ainsi que des enchaînements simples améliorent la posture, la coordination et le rythme cardio-vasculaire.
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices à la barre et au sol</li><li>• Enchaînements et chorégraphies simples à suivre</li><li>• Travail sur des musiques entraînantes et rythmées</li></ul>
<b>Requisiti</b>	Aucun
<b>Destinatari</b>	Adultes
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Initiation aux pas de base de la danse classique à la barre ainsi qu'aux mouvements du fitness et du Pilates</li><li>• Tonifier et affiner la silhouette</li><li>• Améliorer son endurance, sa respiration et sa coordination</li><li>• Augmenter l'équilibre</li></ul>
<b>Attestato</b>	Aucun
<b>Datum</b>	su richiesta / D_60446
<b>Durata</b>	Totale 1.00 ore-lezione
<b>Prezzo</b>	CHF 14.00
<b>Sede del corso</b>	Ecole-club Migros La Gruyère (in progettazione)

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

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch  
ecole-club.ch

scuola club

MIGROS