



Body Sculpt / Cours d'été

Descrizione	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!		
Contenuti	<ul style="list-style-type: none">● 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		
Requisiti	Aucune condition préalable n'est requise.		
Destinatari	Adultes		
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">● renforcer la musculature● assouplir le corps● mieux connaître son corps● prévenir les blessures		
Data	08.08.2022 - 22.08.2022 / E_1597852		
Orario	20:00 - 21:00 h		
Giorno della settimana	Lu		
Durata	2 Lezioni (e). Totale 2.00 ore-lezione di 50 min		
Prezzo	CHF	28.00	Inscription par leçon possible
Sede del corso	Hans Fries 4, 1700 Fribourg		
Scadenze	Giorno	Data	Orario
	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

scuola club

MIGROS