



# Midi Fit

<b>Beschreibung</b>	On s'éclate, on se défoule. Mélange alterné de plusieurs styles CAF, Body-sculpt et cardio-vasculaire.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• échauffement en musique</li><li>• travail diversifié d'une semaine à l'autre (par exemple abdo-fessiers, low-impact et hi-impact, exercices au sol, petits engins et haltères, step, etc.)</li><li>• stretching, relaxation</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Bonne condition physique; pas de problème cardiaque ou d'articulations
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• conserver tonus et dynamisme</li><li>• améliorer son endurance</li><li>• tonifier les groupes musculaires</li></ul>
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_34356
<b>Dauer</b>	Total 1.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 14.00
<b>Durchführungsort</b>	Ecole-club Migros Fribourg (in Planung)

**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)

