



Abdos-fessiers et cuisses



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera- Band vous y aideront. L'accent est placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien.

Inhalt

- Echauffement
- Endurance (avec des exercices et des accessoires spécifiques)
- "Cool down"
- Stretching / détente

Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

Zielgruppe

Adultes

Lernziele

- Vous apprenez comment renforcer votre corps (ventre, cuisses et fessier) et donc comment le raffermir et le modeler.

Datum

29.01.2019 - 23.04.2019 / E_1278703

Zeit

18:00 - 19:00 h

Wochentage

Di

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 140.00

Durchführungsort

Toula 20, 1630 Bulle

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	29.01.2019	18:00 - 19:00

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

klubschule

MIGROS



Abdos-fessiers et cuisses



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	05.02.2019	18:00 - 19:00
3 Di	19.02.2019	18:00 - 19:00
4 Di	26.02.2019	18:00 - 19:00
5 Di	12.03.2019	18:00 - 19:00
6 Di	19.03.2019	18:00 - 19:00
7 Di	26.03.2019	18:00 - 19:00
8 Di	02.04.2019	18:00 - 19:00
9 Di	16.04.2019	18:00 - 19:00
10 Di	23.04.2019	18:00 - 19:00

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

