



Barre Concept® Aufbau

Beschreibung	Fitness und Balance, eine tolle Figur und ein rundum positives Körpergefühl: Barre-Concept®, das Workout an der Ballettstange, ist ein einzigartiges, trendiges Fitnesstraining für alle Frauen, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer und ihre Körperhaltung verbessern möchten. Barre-Concept® vereint Elemente aus Ballett, Pilates und Yoga. Das Ganzkörpertraining kurbelt die Fettverbrennung an und baut gezielt Muskeln auf. Resultat sind eine harmonische Körperhaltung und ein geschmeidiger, straffer Körper, das ganze Jahr über.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• vielfältiges Training, vorwiegend an der Ballettstange, mit Bewegungselemente aus Ballett, Yoga und Pilates• Zentrierung der Körpermitte• Steigern des Körpergefühls durch konzentrierte, präzise Bewegungen		
Voraussetzung	Der Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen mit verschiedenen Fitnesslevels.		
Zielgruppe	Alle Frauen, die für ihren Körper etwas Gutes tun wollen und eine schlanke, durchtrainierte weibliche Figur möchten. Der Kurs ist sehr geeignet als vertieftes Training für alle Tanz- und Bewegungsinteressierten.		
Lernziele	Sie fühlen sich in Ihrem Körper wohl durch <ul style="list-style-type: none">• eine harmonische, grazile Körperhaltung• straffe Problemzonen• eine kräftige, geschmeidige Muskulatur.		
Datum	17.09.2019 - 23.06.2020 / E_1325298		
Zeit	14:00 - 14:50 h		
Wochentage	Di		
Dauer	33 Kurstag(e). Total 33.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 478.50		
Durchführungsort	Belalpstrasse 1, 3900 Brig		
Termine	Tag	Datum	Zeit

Klubschule Migros Brig Tel. +41 27 720 66 50
Belalpstrasse 1 eclub.brig@migrosvs.ch
3900 Brig eclub.brig@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Barre Concept® Aufbau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	17.09.2019	14:00 - 14:50
	2 Di	24.09.2019	14:00 - 14:50
	3 Di	01.10.2019	14:00 - 14:50
	4 Di	08.10.2019	14:00 - 14:50
	5 Di	29.10.2019	14:00 - 14:50
	6 Di	05.11.2019	14:00 - 14:50
	7 Di	12.11.2019	14:00 - 14:50
	8 Di	19.11.2019	14:00 - 14:50
	9 Di	26.11.2019	14:00 - 14:50
	10 Di	03.12.2019	14:00 - 14:50
	11 Di	10.12.2019	14:00 - 14:50
	12 Di	17.12.2019	14:00 - 14:50
	13 Di	07.01.2020	14:00 - 14:50
	14 Di	14.01.2020	14:00 - 14:50
	15 Di	21.01.2020	14:00 - 14:50
	16 Di	28.01.2020	14:00 - 14:50
	17 Di	04.02.2020	14:00 - 14:50
	18 Di	11.02.2020	14:00 - 14:50
	19 Di	18.02.2020	14:00 - 14:50
	20 Di	10.03.2020	14:00 - 14:50
	21 Di	17.03.2020	14:00 - 14:50
	22 Di	24.03.2020	14:00 - 14:50
	23 Di	31.03.2020	14:00 - 14:50
	24 Di	07.04.2020	14:00 - 14:50
	25 Di	14.04.2020	14:00 - 14:50
	26 Di	21.04.2020	14:00 - 14:50
	27 Di	28.04.2020	14:00 - 14:50
	28 Di	05.05.2020	14:00 - 14:50
	29 Di	12.05.2020	14:00 - 14:50
	30 Di	26.05.2020	14:00 - 14:50



Barre Concept ® Aufbau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	31 Di	09.06.2020	14:00 - 14:50
	32 Di	16.06.2020	14:00 - 14:50
	33 Di	23.06.2020	14:00 - 14:50

Klubschule Migros Brig

Tel. +41 27 720 66 50

Belalpstrasse 1
3900 Brig

eclub.brig@migrosvs.ch
ecole-club.ch

