



# Body Sculpt / Cours d'été



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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!

### Inhalt

- 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

### Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

### Zielgruppe

Adultes

### Lernziele

- renforcer la musculature
- assouplir le corps
- mieux connaître son corps
- prévenir les blessures

### Datum

25.07.2022 / E\_1597843

### Zeit

18:00 - 19:00 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 14.00  
Inscription par leçon possible

### Durchführungsort

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	25.07.2022	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@migrosnf.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

