



Condition physique

Description	Apprendre à travailler sa force, son agilité, la coordination, la mobilité ainsi que le cardio-vasculaire.
Contenu	Echauffement, travail spécifique avec du petit matériel ou sans, relaxation et étirement en fin de séance
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	Développer et maintenir ces différents thèmes par un programme diversifié et une utilisation de matériel variée
Date	sur demande / D_60528
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.50
Lieu du cours	Ecole-club Migros Sion (en cours de planification)