



# CAF



## Cours garanti

### Description

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.

### Contenu

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

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

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

### Date

20.08.2018 - 17.06.2019 / E\_1216698

### Horaire

18:10 - 19:00 h

### Jours

Lu

### Durée

41 Jours de cours. Total 41.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 594.50  
Cours annuel

### Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

### Dates

#### Jour

#### Date

#### Heures

### Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# CAF



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	20.08.2018	18:10 - 19:00
2 Lu	27.08.2018	18:10 - 19:00
3 Lu	03.09.2018	18:10 - 19:00
4 Lu	10.09.2018	18:10 - 19:00
5 Lu	17.09.2018	18:10 - 19:00
6 Lu	24.09.2018	18:10 - 19:00
7 Lu	01.10.2018	18:10 - 19:00
8 Lu	08.10.2018	18:10 - 19:00
9 Lu	15.10.2018	18:10 - 19:00
10 Lu	22.10.2018	18:10 - 19:00
11 Lu	29.10.2018	18:10 - 19:00
12 Lu	05.11.2018	18:10 - 19:00
13 Lu	12.11.2018	18:10 - 19:00
14 Lu	19.11.2018	18:10 - 19:00
15 Lu	26.11.2018	18:10 - 19:00
16 Lu	03.12.2018	18:10 - 19:00
17 Lu	10.12.2018	18:10 - 19:00
18 Lu	17.12.2018	18:10 - 19:00
19 Lu	07.01.2019	18:10 - 19:00
20 Lu	14.01.2019	18:10 - 19:00
21 Lu	21.01.2019	18:10 - 19:00
22 Lu	28.01.2019	18:10 - 19:00
23 Lu	04.02.2019	18:10 - 19:00
24 Lu	11.02.2019	18:10 - 19:00
25 Lu	18.02.2019	18:10 - 19:00



# CAF



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
26 Lu	25.02.2019	18:10 - 19:00
27 Lu	04.03.2019	18:10 - 19:00
28 Lu	11.03.2019	18:10 - 19:00
29 Lu	18.03.2019	18:10 - 19:00
30 Lu	25.03.2019	18:10 - 19:00
31 Lu	01.04.2019	18:10 - 19:00
32 Lu	08.04.2019	18:10 - 19:00
33 Lu	15.04.2019	18:10 - 19:00
34 Lu	29.04.2019	18:10 - 19:00
35 Lu	06.05.2019	18:10 - 19:00
36 Lu	13.05.2019	18:10 - 19:00
37 Lu	20.05.2019	18:10 - 19:00
38 Lu	27.05.2019	18:10 - 19:00
39 Lu	03.06.2019	18:10 - 19:00
40 Lu	10.06.2019	18:10 - 19:00
41 Lu	17.06.2019	18:10 - 19:00