



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_1216764

Horaire

19:10 - 20:00 h

Jours

Lu

Durée

41 Jours de cours. Total 41.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 594.50
Cours annuel

Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates

Jour

Date

Heures

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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

école-club

MIGROS



CAF



Cours garanti

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

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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

école-club

MIGROS



CAF



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
26 Lu	25.02.2019	19:10 - 20:00
27 Lu	04.03.2019	19:10 - 20:00
28 Lu	11.03.2019	19:10 - 20:00
29 Lu	18.03.2019	19:10 - 20:00
30 Lu	25.03.2019	19:10 - 20:00
31 Lu	01.04.2019	19:10 - 20:00
32 Lu	08.04.2019	19:10 - 20:00
33 Lu	15.04.2019	19:10 - 20:00
34 Lu	29.04.2019	19:10 - 20:00
35 Lu	06.05.2019	19:10 - 20:00
36 Lu	13.05.2019	19:10 - 20:00
37 Lu	20.05.2019	19:10 - 20:00
38 Lu	27.05.2019	19:10 - 20:00
39 Lu	03.06.2019	19:10 - 20:00
40 Lu	10.06.2019	19:10 - 20:00
41 Lu	17.06.2019	19:10 - 20:00

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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

école-club

MIGROS