



Trampoline Pure Jump



Cours garanti

Description

Cette nouvelle offre de cours innovante du monde du fitness vous permet de garder la forme ! Au rythme de la musique, pratiquez un entraînement cardiovasculaire adapté à chaque participant. Ce nouveau concept vous permet de brûler les calories superflues tout en préservant votre corps contre les chocs que peuvent provoquer d'autres sports. Apprenez à travailler correctement sur un trampoline et améliorez nettement votre endurance. Retrouvez un corps svelte et tonique. Vous deviendrez vite accro !

Contenu

- Warm up
- Entraînement axé sur l'endurance, le renforcement et la résistance musculaire
- Cool down et stretching

Groupe cible

Accessible à toutes personnes en bonne santé

Objectifs

- Développer votre coordination
- Améliorer votre endurance et votre souplesse
- Accroître l'ensemble de la musculature par un entraînement adapté
- Apprenez à travailler, les techniques cardiovasculaires, d'équilibre et de relaxation du trampoline

Date

22.08.2018 - 19.06.2019 / E_1216815

Horaire

12:10 - 13:00 h

Jours

Me

Durée

40 Jours de cours. Total 40.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 720.00
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
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Trampoline Pure Jump



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	22.08.2018	12:10 - 13:00
2 Me	29.08.2018	12:10 - 13:00
3 Me	19.09.2018	12:10 - 13:00
4 Me	26.09.2018	12:10 - 13:00
5 Me	03.10.2018	12:10 - 13:00
6 Me	10.10.2018	12:10 - 13:00
7 Me	17.10.2018	12:10 - 13:00
8 Me	24.10.2018	12:10 - 13:00
9 Me	31.10.2018	12:10 - 13:00
10 Me	07.11.2018	12:10 - 13:00
11 Me	14.11.2018	12:10 - 13:00
12 Me	21.11.2018	12:10 - 13:00
13 Me	28.11.2018	12:10 - 13:00
14 Me	05.12.2018	12:10 - 13:00
15 Me	12.12.2018	12:10 - 13:00
16 Me	19.12.2018	12:10 - 13:00
17 Me	09.01.2019	12:10 - 13:00
18 Me	16.01.2019	12:10 - 13:00
19 Me	23.01.2019	12:10 - 13:00
20 Me	30.01.2019	12:10 - 13:00
21 Me	06.02.2019	12:10 - 13:00
22 Me	13.02.2019	12:10 - 13:00
23 Me	20.02.2019	12:10 - 13:00
24 Me	27.02.2019	12:10 - 13:00
25 Me	06.03.2019	12:10 - 13:00

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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

école-club

MIGROS



Trampoline Pure Jump



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	26 Me	13.03.2019	12:10 - 13:00
	27 Me	20.03.2019	12:10 - 13:00
	28 Me	27.03.2019	12:10 - 13:00
	29 Me	03.04.2019	12:10 - 13:00
	30 Me	10.04.2019	12:10 - 13:00
	31 Me	17.04.2019	12:10 - 13:00
	32 Me	24.04.2019	12:10 - 13:00
	33 Me	01.05.2019	12:10 - 13:00
	34 Me	08.05.2019	12:10 - 13:00
	35 Me	15.05.2019	12:10 - 13:00
	36 Me	22.05.2019	12:10 - 13:00
	37 Me	29.05.2019	12:10 - 13:00
	38 Me	05.06.2019	12:10 - 13:00
	39 Me	12.06.2019	12:10 - 13:00
	40 Me	19.06.2019	12:10 - 13:00

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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

école-club

MIGROS