



# Gym tonique



## Cours garanti

### Description

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent commencer une activité physique ou désireuses de garder la forme. Il permet d'améliorer la tonicité musculaire et la souplesse.

### Contenu

- Echauffement
- Exercices de musculation (sans engins)
- Exercices d'assouplissement
- Stretching

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Un bon développement et une vigueur physique
- Une musculature forte et solide

### Date

04.02.2019 - 29.04.2019 / E\_1284291

### Horaire

19:00 - 19:50 h

### Jours

Lu

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	04.02.2019	19:00 - 19:50
2 Lu	11.02.2019	19:00 - 19:50
3 Lu	18.02.2019	19:00 - 19:50
4 Lu	04.03.2019	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Gym tonique



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
5 Lu	11.03.2019	19:00 - 19:50
6 Lu	18.03.2019	19:00 - 19:50
7 Lu	25.03.2019	19:00 - 19:50
8 Lu	01.04.2019	19:00 - 19:50
9 Lu	08.04.2019	19:00 - 19:50
10 Lu	29.04.2019	19:00 - 19:50

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

