



# Bodytoning



## Cours garanti

### Description

Wollen Sie Ihren Körper kräftigen, straffen und formen? Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten wie Kleinhanteln oder Theraband helfen dabei. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl sind das spürbare Resultat dieses Trainings, Ihr Wohlbefinden im Alltag steigt.

### Contenu

- Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung

### Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Groupe cible

Erwachsene

### Objectifs

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.

### Date

02.05.2019 - 22.08.2019 / E\_1294972

### Horaire

19:40 - 20:30 h

### Jours

Je

### Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 255.00

### Lieu du cours

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	02.05.2019	19:40 - 20:30
2 Je	09.05.2019	19:40 - 20:30
3 Je	16.05.2019	19:40 - 20:30

**Klubschule Migros**  
**Limmatplatz**  
Limmatstrasse 152  
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Bodytoning



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
4 Je	23.05.2019	19:40 - 20:30
5 Je	06.06.2019	19:40 - 20:30
6 Je	13.06.2019	19:40 - 20:30
7 Je	20.06.2019	19:40 - 20:30
8 Je	27.06.2019	19:40 - 20:30
9 Je	04.07.2019	19:40 - 20:30
10 Je	11.07.2019	19:40 - 20:30
11 Je	18.07.2019	19:40 - 20:30
12 Je	25.07.2019	19:40 - 20:30
13 Je	08.08.2019	19:40 - 20:30
14 Je	15.08.2019	19:40 - 20:30
15 Je	22.08.2019	19:40 - 20:30