



Bodytoning

Description	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps? 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 mis sur la force et l'endurance. Le résultat? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!
Contenu	<ul style="list-style-type: none">Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant
Date	11.09.2019 - 05.02.2020 / E_1318053
Horaire	10:00 - 10:50 h
Jours	Me
Durée	20 Jours de cours. Total 20.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 290.00 Cours annuel
Lieu du cours	Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	11.09.2019	10:00 - 10:50
	2 Me	18.09.2019	10:00 - 10:50
	3 Me	25.09.2019	10:00 - 10:50
	4 Me	02.10.2019	10:00 - 10:50
	5 Me	09.10.2019	10:00 - 10:50
	6 Me	16.10.2019	10:00 - 10:50
	7 Me	23.10.2019	10:00 - 10:50
	8 Me	30.10.2019	10:00 - 10:50

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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





Bodytoning

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Me	06.11.2019	10:00 - 10:50
	10 Me	13.11.2019	10:00 - 10:50
	11 Me	20.11.2019	10:00 - 10:50
	12 Me	27.11.2019	10:00 - 10:50
	13 Me	04.12.2019	10:00 - 10:50
	14 Me	11.12.2019	10:00 - 10:50
	15 Me	18.12.2019	10:00 - 10:50
	16 Me	08.01.2020	10:00 - 10:50
	17 Me	15.01.2020	10:00 - 10:50
	18 Me	22.01.2020	10:00 - 10:50
	19 Me	29.01.2020	10:00 - 10:50
	20 Me	05.02.2020	10:00 - 10:50

Ecole-club Migros Sion

Place de la Gare 2
1950 Sion

Tel. +41 27 720 65 20

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

