



CAF : cuisses, abdos, fessiers



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

20.08.2019 - 16.06.2020 / E_1318711

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Ma

Durée

42 Jours de cours. Total 42.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 609.00
Cours annuel

Lieu du cours

Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	20.08.2019	18:00 - 18:50
2 Ma	27.08.2019	18:00 - 18:50
3 Ma	03.09.2019	18:00 - 18:50
4 Ma	10.09.2019	18:00 - 18:50
5 Ma	17.09.2019	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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

école-club

MIGROS



CAF : cuisses, abdos, fessiers



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Ma	24.09.2019	18:00 - 18:50
	7 Ma	01.10.2019	18:00 - 18:50
	8 Ma	08.10.2019	18:00 - 18:50
	9 Ma	15.10.2019	18:00 - 18:50
	10 Ma	22.10.2019	18:00 - 18:50
	11 Ma	29.10.2019	18:00 - 18:50
	12 Ma	05.11.2019	18:00 - 18:50
	13 Ma	12.11.2019	18:00 - 18:50
	14 Ma	19.11.2019	18:00 - 18:50
	15 Ma	26.11.2019	18:00 - 18:50
	16 Ma	03.12.2019	18:00 - 18:50
	17 Ma	10.12.2019	18:00 - 18:50
	18 Ma	17.12.2019	18:00 - 18:50
	19 Ma	07.01.2020	18:00 - 18:50
	20 Ma	14.01.2020	18:00 - 18:50
	21 Ma	21.01.2020	18:00 - 18:50
	22 Ma	28.01.2020	18:00 - 18:50
	23 Ma	04.02.2020	18:00 - 18:50
	24 Ma	11.02.2020	18:00 - 18:50
	25 Ma	18.02.2020	18:00 - 18:50
	26 Ma	25.02.2020	18:00 - 18:50
	27 Ma	03.03.2020	18:00 - 18:50
	28 Ma	10.03.2020	18:00 - 18:50
	29 Ma	17.03.2020	18:00 - 18:50
	30 Ma	24.03.2020	18:00 - 18:50
	31 Ma	31.03.2020	18:00 - 18:50
	32 Ma	07.04.2020	18:00 - 18:50
	33 Ma	14.04.2020	18:00 - 18:50
	34 Ma	21.04.2020	18:00 - 18:50
	35 Ma	28.04.2020	18:00 - 18:50



CAF : cuisses, abdos, fessiers



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
36 Ma	05.05.2020	18:00 - 18:50
37 Ma	12.05.2020	18:00 - 18:50
38 Ma	19.05.2020	18:00 - 18:50
39 Ma	26.05.2020	18:00 - 18:50
40 Ma	02.06.2020	18:00 - 18:50
41 Ma	09.06.2020	18:00 - 18:50
42 Ma	16.06.2020	18:00 - 18:50