



# Bodytoning

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Description</b>   | 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! |
| <b>Contenu</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente</li></ul>  |
| <b>Prérequis</b>     | Aucune condition préalable n'est requise.  |
| <b>Groupe cible</b>  | Adultes  |
| <b>Objectifs</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant</li></ul>   |
| <b>Date</b>          | 20.08.2019 - 16.06.2020 / E_1319875  |
| <b>Horaire</b>       | 14:00 - 14:50 h  |
| <b>Jours</b>         | Ma   |
| <b>Durée</b>         | 42 Jours de cours. Total 42.00 périodes à 50 minutes   |
| <b>Ecolage</b>       | CHF 609.00<br>Cours annuel   |
| <b>Lieu du cours</b> | Rue du Manoir 1, 1920 Martigny   |

| Dates | Jour | Date       | Heures        |
|-------|------|------------|---------------|
|       | 1 Ma | 20.08.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 2 Ma | 27.08.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 3 Ma | 03.09.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 4 Ma | 10.09.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 5 Ma | 17.09.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 6 Ma | 24.09.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 7 Ma | 01.10.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 8 Ma | 08.10.2019 | 14:00 - 14:50 |

**Ecole-club Migros Martigny** Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Bodytoning

| Dates | Jour  | Date       | Heures        |
|-------|-------|------------|---------------|
|       | 9 Ma  | 15.10.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 10 Ma | 22.10.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 11 Ma | 29.10.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 12 Ma | 05.11.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 13 Ma | 12.11.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 14 Ma | 19.11.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 15 Ma | 26.11.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 16 Ma | 03.12.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 17 Ma | 10.12.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 18 Ma | 17.12.2019 | 14:00 - 14:50 |
|       | 19 Ma | 07.01.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 20 Ma | 14.01.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 21 Ma | 21.01.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 22 Ma | 28.01.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 23 Ma | 04.02.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 24 Ma | 11.02.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 25 Ma | 18.02.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 26 Ma | 25.02.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 27 Ma | 03.03.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 28 Ma | 10.03.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 29 Ma | 17.03.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 30 Ma | 24.03.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 31 Ma | 31.03.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 32 Ma | 07.04.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 33 Ma | 14.04.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 34 Ma | 21.04.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 35 Ma | 28.04.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 36 Ma | 05.05.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 37 Ma | 12.05.2020 | 14:00 - 14:50 |
|       | 38 Ma | 19.05.2020 | 14:00 - 14:50 |

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Bodytoning

| <b>Dates</b> | <b>Jour</b> | <b>Date</b> | <b>Heures</b> |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
|              | 39 Ma       | 26.05.2020  | 14:00 - 14:50 |
|              | 40 Ma       | 02.06.2020  | 14:00 - 14:50 |
|              | 41 Ma       | 09.06.2020  | 14:00 - 14:50 |
|              | 42 Ma       | 16.06.2020  | 14:00 - 14:50 |

**Ecole-club Migros Martigny**

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

