



Body Sculpt



Cours garanti

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

- Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant

Date

02.10.2019 - 17.06.2020 / E_1319943

Horaire

08:30 - 09:20 h

Jours

Me

Durée

36 Jours de cours. Total 36.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 522.00
Cours annuel

Lieu du cours

Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	02.10.2019	08:30 - 09:20
2 Me	09.10.2019	08:30 - 09:20
3 Me	16.10.2019	08:30 - 09:20
4 Me	23.10.2019	08:30 - 09:20
5 Me	30.10.2019	08:30 - 09:20
6 Me	06.11.2019	08:30 - 09:20
7 Me	13.11.2019	08:30 - 09:20
8 Me	20.11.2019	08:30 - 09:20

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



Body Sculpt



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
9 Me	27.11.2019	08:30 - 09:20
10 Me	04.12.2019	08:30 - 09:20
11 Me	11.12.2019	08:30 - 09:20
12 Me	18.12.2019	08:30 - 09:20
13 Me	08.01.2020	08:30 - 09:20
14 Me	15.01.2020	08:30 - 09:20
15 Me	22.01.2020	08:30 - 09:20
16 Me	29.01.2020	08:30 - 09:20
17 Me	05.02.2020	08:30 - 09:20
18 Me	12.02.2020	08:30 - 09:20
19 Me	19.02.2020	08:30 - 09:20
20 Me	26.02.2020	08:30 - 09:20
21 Me	04.03.2020	08:30 - 09:20
22 Me	11.03.2020	08:30 - 09:20
23 Me	18.03.2020	08:30 - 09:20
24 Me	25.03.2020	08:30 - 09:20
25 Me	01.04.2020	08:30 - 09:20
26 Me	08.04.2020	08:30 - 09:20
27 Me	15.04.2020	08:30 - 09:20
28 Me	22.04.2020	08:30 - 09:20
29 Me	29.04.2020	08:30 - 09:20
30 Me	06.05.2020	08:30 - 09:20
31 Me	13.05.2020	08:30 - 09:20
32 Me	20.05.2020	08:30 - 09:20
33 Me	27.05.2020	08:30 - 09:20
34 Me	03.06.2020	08:30 - 09:20
35 Me	10.06.2020	08:30 - 09:20
36 Me	17.06.2020	08:30 - 09:20