



H.I.I.T - High Intensity Interval Training

Description	H.I.I.T OU High Intense Interval Training. Efficace et rapide, le HIIT est une méthode d'entraînement sportif fractionné de 30 minutes mixant exercices cardio et exercices de renforcement musculaire sous HAUTE INTENSITÉ ! Le HIIT est l'entraînement idéal si vous ne disposez pas de beaucoup de temps à consacrer à l'exercice physique dans votre emploi du temps ou si les longues séances de cardio vous ennuient. Ce type d'entraînement est exigeant, mais la variété de combinaisons possibles permet de conserver une motivation intacte sans routine d'entraînement et sans ennui!		
Contenu	Un cours de H.I.I.T se compose d'une alternance d'efforts brefs et intenses, entrecoupés de récupération à faible intensité. Les exercices se font majoritairement au poids du corps . Après un échauffement complet, les exercices et phases de récupération s'enchainent.		
Prérequis	Pratique régulière d'une activité sportive. Absence de problème de santé impératif.		
Objectifs	L'objectif de ce cours est de permettre le développement des capacités cardio-vasculaire (l'endurance) et de la musculature. C'est la combinaison parfaite pour retrouver une silhouette affinée.		
Date	19.08.2019 - 15.06.2020 / E_1319953		
Horaire	13:00 - 13:30 h		
Jours	Lu		
Durée	41 Jours de cours. Total 41.00 périodes à 30 minutes		
Ecolage	CHF 410.00		
Lieu du cours	Place de la Gare 2, 1950 Sion		
Dates	Jour	Date	Heures

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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





H.I.I.T - High Intensity Interval Training

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	19.08.2019	13:00 - 13:30
	2 Lu	26.08.2019	13:00 - 13:30
	3 Lu	02.09.2019	13:00 - 13:30
	4 Lu	09.09.2019	13:00 - 13:30
	5 Lu	16.09.2019	13:00 - 13:30
	6 Lu	23.09.2019	13:00 - 13:30
	7 Lu	30.09.2019	13:00 - 13:30
	8 Lu	07.10.2019	13:00 - 13:30
	9 Lu	14.10.2019	13:00 - 13:30
	10 Lu	21.10.2019	13:00 - 13:30
	11 Lu	28.10.2019	13:00 - 13:30
	12 Lu	04.11.2019	13:00 - 13:30
	13 Lu	11.11.2019	13:00 - 13:30
	14 Lu	18.11.2019	13:00 - 13:30
	15 Lu	25.11.2019	13:00 - 13:30
	16 Lu	02.12.2019	13:00 - 13:30
	17 Lu	09.12.2019	13:00 - 13:30
	18 Lu	16.12.2019	13:00 - 13:30
	19 Lu	06.01.2020	13:00 - 13:30
	20 Lu	13.01.2020	13:00 - 13:30
	21 Lu	20.01.2020	13:00 - 13:30
	22 Lu	27.01.2020	13:00 - 13:30
	23 Lu	03.02.2020	13:00 - 13:30
	24 Lu	10.02.2020	13:00 - 13:30
	25 Lu	17.02.2020	13:00 - 13:30

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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





H.I.I.T - High Intensity Interval Training

Dates	Jour	Date	Heures
	26 Lu	24.02.2020	13:00 - 13:30
	27 Lu	02.03.2020	13:00 - 13:30
	28 Lu	09.03.2020	13:00 - 13:30
	29 Lu	16.03.2020	13:00 - 13:30
	30 Lu	23.03.2020	13:00 - 13:30
	31 Lu	30.03.2020	13:00 - 13:30
	32 Lu	06.04.2020	13:00 - 13:30
	33 Lu	20.04.2020	13:00 - 13:30
	34 Lu	27.04.2020	13:00 - 13:30
	35 Lu	04.05.2020	13:00 - 13:30
	36 Lu	11.05.2020	13:00 - 13:30
	37 Lu	18.05.2020	13:00 - 13:30
	38 Lu	25.05.2020	13:00 - 13:30
	39 Lu	01.06.2020	13:00 - 13:30
	40 Lu	08.06.2020	13:00 - 13:30
	41 Lu	15.06.2020	13:00 - 13:30

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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

école-club

MIGROS