



Bodytoning



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

09.09.2019 - 15.06.2020 / E_1319965

Horaire

17:15 - 18:05 h

Jours

Lu

Durée

38 Jours de cours. Total 38.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 551.00
Cours annuel

Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	09.09.2019	17:15 - 18:05
2 Lu	16.09.2019	17:15 - 18:05
3 Lu	23.09.2019	17:15 - 18:05
4 Lu	30.09.2019	17:15 - 18:05
5 Lu	07.10.2019	17:15 - 18:05
6 Lu	14.10.2019	17:15 - 18:05
7 Lu	21.10.2019	17:15 - 18:05
8 Lu	28.10.2019	17:15 - 18:05

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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





Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
9 Lu	04.11.2019	17:15 - 18:05
10 Lu	11.11.2019	17:15 - 18:05
11 Lu	18.11.2019	17:15 - 18:05
12 Lu	25.11.2019	17:15 - 18:05
13 Lu	02.12.2019	17:15 - 18:05
14 Lu	09.12.2019	17:15 - 18:05
15 Lu	16.12.2019	17:15 - 18:05
16 Lu	06.01.2020	17:15 - 18:05
17 Lu	13.01.2020	17:15 - 18:05
18 Lu	20.01.2020	17:15 - 18:05
19 Lu	27.01.2020	17:15 - 18:05
20 Lu	03.02.2020	17:15 - 18:05
21 Lu	10.02.2020	17:15 - 18:05
22 Lu	17.02.2020	17:15 - 18:05
23 Lu	24.02.2020	17:15 - 18:05
24 Lu	02.03.2020	17:15 - 18:05
25 Lu	09.03.2020	17:15 - 18:05
26 Lu	16.03.2020	17:15 - 18:05
27 Lu	23.03.2020	17:15 - 18:05
28 Lu	30.03.2020	17:15 - 18:05
29 Lu	06.04.2020	17:15 - 18:05
30 Lu	20.04.2020	17:15 - 18:05
31 Lu	27.04.2020	17:15 - 18:05
32 Lu	04.05.2020	17:15 - 18:05
33 Lu	11.05.2020	17:15 - 18:05
34 Lu	18.05.2020	17:15 - 18:05
35 Lu	25.05.2020	17:15 - 18:05
36 Lu	01.06.2020	17:15 - 18:05
37 Lu	08.06.2020	17:15 - 18:05
38 Lu	15.06.2020	17:15 - 18:05