



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

20.08.2019 - 16.06.2020 / E_1320934

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

Place de la Gare 2, 1950 Sion

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
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

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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





Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
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
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



Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	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

Ecole-club Migros Sion

Place de la Gare 2
1950 Sion

Tel. +41 27 720 65 20

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

