



# 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\_1320954

### Horaire

12:10 - 13:00 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	12:10 - 13:00
2 Ma	27.08.2019	12:10 - 13:00
3 Ma	03.09.2019	12:10 - 13:00
4 Ma	10.09.2019	12:10 - 13:00
5 Ma	17.09.2019	12:10 - 13:00
6 Ma	24.09.2019	12:10 - 13:00
7 Ma	01.10.2019	12:10 - 13:00
8 Ma	08.10.2019	12:10 - 13:00

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migros.ch](mailto:eclub.sion@migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Bodytoning



## Cours garanti

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



# Bodytoning



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
39 Ma	26.05.2020	12:10 - 13:00
40 Ma	02.06.2020	12:10 - 13:00
41 Ma	09.06.2020	12:10 - 13:00
42 Ma	16.06.2020	12:10 - 13:00

**Ecole-club Migros Sion**

Place de la Gare 2  
1950 Sion

Tel. +41 27 720 65 20

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

