



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_1321121

Horaire

19:00 - 19:50 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	19:00 - 19:50
2 Ma	27.08.2019	19:00 - 19:50
3 Ma	03.09.2019	19:00 - 19:50
4 Ma	10.09.2019	19:00 - 19:50
5 Ma	17.09.2019	19:00 - 19:50
6 Ma	24.09.2019	19:00 - 19:50
7 Ma	01.10.2019	19:00 - 19:50
8 Ma	08.10.2019	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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

école-club

MIGROS



Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Ma	15.10.2019	19:00 - 19:50
	10 Ma	22.10.2019	19:00 - 19:50
	11 Ma	29.10.2019	19:00 - 19:50
	12 Ma	05.11.2019	19:00 - 19:50
	13 Ma	12.11.2019	19:00 - 19:50
	14 Ma	19.11.2019	19:00 - 19:50
	15 Ma	26.11.2019	19:00 - 19:50
	16 Ma	03.12.2019	19:00 - 19:50
	17 Ma	10.12.2019	19:00 - 19:50
	18 Ma	17.12.2019	19:00 - 19:50
	19 Ma	07.01.2020	19:00 - 19:50
	20 Ma	14.01.2020	19:00 - 19:50
	21 Ma	21.01.2020	19:00 - 19:50
	22 Ma	28.01.2020	19:00 - 19:50
	23 Ma	04.02.2020	19:00 - 19:50
	24 Ma	11.02.2020	19:00 - 19:50
	25 Ma	18.02.2020	19:00 - 19:50
	26 Ma	25.02.2020	19:00 - 19:50
	27 Ma	03.03.2020	19:00 - 19:50
	28 Ma	10.03.2020	19:00 - 19:50
	29 Ma	17.03.2020	19:00 - 19:50
	30 Ma	24.03.2020	19:00 - 19:50
	31 Ma	31.03.2020	19:00 - 19:50
	32 Ma	07.04.2020	19:00 - 19:50
	33 Ma	14.04.2020	19:00 - 19:50
	34 Ma	21.04.2020	19:00 - 19:50
	35 Ma	28.04.2020	19:00 - 19:50
	36 Ma	05.05.2020	19:00 - 19:50
	37 Ma	12.05.2020	19:00 - 19:50
	38 Ma	19.05.2020	19:00 - 19:50



Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	39 Ma	26.05.2020	19:00 - 19:50
	40 Ma	02.06.2020	19:00 - 19:50
	41 Ma	09.06.2020	19:00 - 19:50
	42 Ma	16.06.2020	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Sion

Place de la Gare 2
1950 Sion

Tel. +41 27 720 65 20

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

