



# CAF : cuisses, abdos, fessiers



## Cours garanti

### Description

Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier? 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 placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien.

### Contenu

- Echauffement
- Endurance (avec des exercices et des accessoires spécifiques)
- "Cool down"
- Stretching / détente

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- Vous apprenez comment renforcer votre corps (ventre, cuisses et fessier) et donc comment le raffermir et le modeler.

### Date

21.08.2019 - 17.06.2020 / E\_1321151

### Horaire

19:00 - 19:50 h

### Jours

Me

### Durée

41 Jours de cours. Total 41.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 594.50  
Cours annuel

### Lieu du cours

Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	21.08.2019	19:00 - 19:50
2 Me	28.08.2019	19:00 - 19:50
3 Me	04.09.2019	19:00 - 19:50
4 Me	11.09.2019	19:00 - 19:50
5 Me	25.09.2019	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28  
1870 Monthey

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

école-club

MIGROS



# CAF : cuisses, abdos, fessiers



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Me	02.10.2019	19:00 - 19:50
	7 Me	09.10.2019	19:00 - 19:50
	8 Me	16.10.2019	19:00 - 19:50
	9 Me	23.10.2019	19:00 - 19:50
	10 Me	30.10.2019	19:00 - 19:50
	11 Me	06.11.2019	19:00 - 19:50
	12 Me	13.11.2019	19:00 - 19:50
	13 Me	20.11.2019	19:00 - 19:50
	14 Me	27.11.2019	19:00 - 19:50
	15 Me	04.12.2019	19:00 - 19:50
	16 Me	11.12.2019	19:00 - 19:50
	17 Me	18.12.2019	19:00 - 19:50
	18 Me	08.01.2020	19:00 - 19:50
	19 Me	15.01.2020	19:00 - 19:50
	20 Me	22.01.2020	19:00 - 19:50
	21 Me	29.01.2020	19:00 - 19:50
	22 Me	05.02.2020	19:00 - 19:50
	23 Me	12.02.2020	19:00 - 19:50
	24 Me	19.02.2020	19:00 - 19:50
	25 Me	26.02.2020	19:00 - 19:50
	26 Me	04.03.2020	19:00 - 19:50
	27 Me	11.03.2020	19:00 - 19:50
	28 Me	18.03.2020	19:00 - 19:50
	29 Me	25.03.2020	19:00 - 19:50
	30 Me	01.04.2020	19:00 - 19:50
	31 Me	08.04.2020	19:00 - 19:50
	32 Me	15.04.2020	19:00 - 19:50
	33 Me	22.04.2020	19:00 - 19:50
	34 Me	29.04.2020	19:00 - 19:50
	35 Me	06.05.2020	19:00 - 19:50



# CAF : cuisses, abdos, fessiers



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
36 Me	13.05.2020	19:00 - 19:50
37 Me	20.05.2020	19:00 - 19:50
38 Me	27.05.2020	19:00 - 19:50
39 Me	03.06.2020	19:00 - 19:50
40 Me	10.06.2020	19:00 - 19:50
41 Me	17.06.2020	19:00 - 19:50