



Abdo - Boost 30 minutes

Description	On peine souvent à tenir ses bonnes résolutions concernant notre forme physique. Forte de ce constat, l'Ecole-club a décidé de proposer des cours de sport et de bien-être sur 30 minutes. Ces cours sont séquencés afin de ne travailler qu'une partie du corps ou un thème particulier.
Contenu	Contenu des cours du programme selon l'enseignant ! Vous pourrez travailler spécifiquement sur le thème du relâchement musculaire, tonification musculaire.
Groupe cible	Tout public
Objectifs	Améliorer sa posture, son relâchement musculaire voir sa musculature à travers un cours rapide.
Date	21.08.2019 - 17.06.2020 / E_1321163
Horaire	20:00 - 20:30 h
Jours	Me
Durée	42 Jours de cours. Total 42.00 périodes à 30 minutes
Ecolage	CHF 294.00
Lieu du cours	Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	21.08.2019	20:00 - 20:30
	2 Me	28.08.2019	20:00 - 20:30
	3 Me	04.09.2019	20:00 - 20:30
	4 Me	11.09.2019	20:00 - 20:30
	5 Me	18.09.2019	20:00 - 20:30

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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





Abdo - Boost 30 minutes

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Me	25.09.2019	20:00 - 20:30
	7 Me	02.10.2019	20:00 - 20:30
	8 Me	09.10.2019	20:00 - 20:30
	9 Me	16.10.2019	20:00 - 20:30
	10 Me	23.10.2019	20:00 - 20:30
	11 Me	30.10.2019	20:00 - 20:30
	12 Me	06.11.2019	20:00 - 20:30
	13 Me	13.11.2019	20:00 - 20:30
	14 Me	20.11.2019	20:00 - 20:30
	15 Me	27.11.2019	20:00 - 20:30
	16 Me	04.12.2019	20:00 - 20:30
	17 Me	11.12.2019	20:00 - 20:30
	18 Me	18.12.2019	20:00 - 20:30
	19 Me	08.01.2020	20:00 - 20:30
	20 Me	15.01.2020	20:00 - 20:30
	21 Me	22.01.2020	20:00 - 20:30
	22 Me	29.01.2020	20:00 - 20:30
	23 Me	05.02.2020	20:00 - 20:30
	24 Me	12.02.2020	20:00 - 20:30
	25 Me	19.02.2020	20:00 - 20:30
	26 Me	26.02.2020	20:00 - 20:30
	27 Me	04.03.2020	20:00 - 20:30
	28 Me	11.03.2020	20:00 - 20:30
	29 Me	18.03.2020	20:00 - 20:30
	30 Me	25.03.2020	20:00 - 20:30

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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

école-club

MIGROS



Abdo - Boost 30 minutes

Dates	Jour	Date	Heures
	31 Me	01.04.2020	20:00 - 20:30
	32 Me	08.04.2020	20:00 - 20:30
	33 Me	15.04.2020	20:00 - 20:30
	34 Me	22.04.2020	20:00 - 20:30
	35 Me	29.04.2020	20:00 - 20:30
	36 Me	06.05.2020	20:00 - 20:30
	37 Me	13.05.2020	20:00 - 20:30
	38 Me	20.05.2020	20:00 - 20:30
	39 Me	27.05.2020	20:00 - 20:30
	40 Me	03.06.2020	20:00 - 20:30
	41 Me	10.06.2020	20:00 - 20:30
	42 Me	17.06.2020	20:00 - 20:30

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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

