



Bodytoning

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	<ul style="list-style-type: none">Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant
Date	12.09.2019 - 18.06.2020 / E_1321191
Horaire	20:00 - 20:50 h
Jours	Je
Durée	36 Jours de cours. Total 36.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 522.00 Cours annuel
Lieu du cours	Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	12.09.2019	20:00 - 20:50
	2 Je	19.09.2019	20:00 - 20:50
	3 Je	26.09.2019	20:00 - 20:50
	4 Je	03.10.2019	20:00 - 20:50
	5 Je	10.10.2019	20:00 - 20:50
	6 Je	17.10.2019	20:00 - 20:50
	7 Je	24.10.2019	20:00 - 20:50
	8 Je	31.10.2019	20:00 - 20:50

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

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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





Bodytoning

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Je	07.11.2019	20:00 - 20:50
	10 Je	14.11.2019	20:00 - 20:50
	11 Je	21.11.2019	20:00 - 20:50
	12 Je	28.11.2019	20:00 - 20:50
	13 Je	05.12.2019	20:00 - 20:50
	14 Je	12.12.2019	20:00 - 20:50
	15 Je	19.12.2019	20:00 - 20:50
	16 Je	09.01.2020	20:00 - 20:50
	17 Je	16.01.2020	20:00 - 20:50
	18 Je	23.01.2020	20:00 - 20:50
	19 Je	30.01.2020	20:00 - 20:50
	20 Je	06.02.2020	20:00 - 20:50
	21 Je	13.02.2020	20:00 - 20:50
	22 Je	20.02.2020	20:00 - 20:50
	23 Je	27.02.2020	20:00 - 20:50
	24 Je	05.03.2020	20:00 - 20:50
	25 Je	12.03.2020	20:00 - 20:50
	26 Je	26.03.2020	20:00 - 20:50
	27 Je	02.04.2020	20:00 - 20:50
	28 Je	09.04.2020	20:00 - 20:50
	29 Je	16.04.2020	20:00 - 20:50
	30 Je	23.04.2020	20:00 - 20:50
	31 Je	30.04.2020	20:00 - 20:50
	32 Je	07.05.2020	20:00 - 20:50
	33 Je	14.05.2020	20:00 - 20:50
	34 Je	28.05.2020	20:00 - 20:50
	35 Je	04.06.2020	20:00 - 20:50
	36 Je	18.06.2020	20:00 - 20:50

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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

