



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

21.08.2019 - 17.06.2020 / E_1321339

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Me

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 Me	21.08.2019	18:00 - 18:50
2 Me	28.08.2019	18:00 - 18:50
3 Me	04.09.2019	18:00 - 18:50
4 Me	11.09.2019	18:00 - 18:50
5 Me	18.09.2019	18:00 - 18:50
6 Me	25.09.2019	18:00 - 18:50
7 Me	02.10.2019	18:00 - 18:50
8 Me	09.10.2019	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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





Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
9 Me	16.10.2019	18:00 - 18:50
10 Me	23.10.2019	18:00 - 18:50
11 Me	30.10.2019	18:00 - 18:50
12 Me	06.11.2019	18:00 - 18:50
13 Me	13.11.2019	18:00 - 18:50
14 Me	20.11.2019	18:00 - 18:50
15 Me	27.11.2019	18:00 - 18:50
16 Me	04.12.2019	18:00 - 18:50
17 Me	11.12.2019	18:00 - 18:50
18 Me	18.12.2019	18:00 - 18:50
19 Me	08.01.2020	18:00 - 18:50
20 Me	15.01.2020	18:00 - 18:50
21 Me	22.01.2020	18:00 - 18:50
22 Me	29.01.2020	18:00 - 18:50
23 Me	05.02.2020	18:00 - 18:50
24 Me	12.02.2020	18:00 - 18:50
25 Me	19.02.2020	18:00 - 18:50
26 Me	26.02.2020	18:00 - 18:50
27 Me	04.03.2020	18:00 - 18:50
28 Me	11.03.2020	18:00 - 18:50
29 Me	18.03.2020	18:00 - 18:50
30 Me	25.03.2020	18:00 - 18:50
31 Me	01.04.2020	18:00 - 18:50
32 Me	08.04.2020	18:00 - 18:50
33 Me	15.04.2020	18:00 - 18:50
34 Me	22.04.2020	18:00 - 18:50
35 Me	29.04.2020	18:00 - 18:50
36 Me	06.05.2020	18:00 - 18:50
37 Me	13.05.2020	18:00 - 18:50
38 Me	20.05.2020	18:00 - 18:50



Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

39 Me	27.05.2020	18:00 - 18:50
40 Me	03.06.2020	18:00 - 18:50
41 Me	10.06.2020	18:00 - 18:50
42 Me	17.06.2020	18:00 - 18:50

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