



# 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

22.08.2019 - 18.06.2020 / E\_1321365

### Horaire

18:00 - 18:50 h

### Jours

Je

### Durée

39 Jours de cours. Total 39.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 565.50  
Cours annuel

### Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	22.08.2019	18:00 - 18:50
2 Je	29.08.2019	18:00 - 18:50
3 Je	05.09.2019	18:00 - 18:50
4 Je	12.09.2019	18:00 - 18:50
5 Je	19.09.2019	18:00 - 18:50
6 Je	26.09.2019	18:00 - 18:50
7 Je	03.10.2019	18:00 - 18:50
8 Je	10.10.2019	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](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Bodytoning



## Cours garanti

### Dates

### Jour

### Date

### Heures

9 Je	17.10.2019	18:00 - 18:50
10 Je	24.10.2019	18:00 - 18:50
11 Je	31.10.2019	18:00 - 18:50
12 Je	07.11.2019	18:00 - 18:50
13 Je	14.11.2019	18:00 - 18:50
14 Je	21.11.2019	18:00 - 18:50
15 Je	28.11.2019	18:00 - 18:50
16 Je	05.12.2019	18:00 - 18:50
17 Je	12.12.2019	18:00 - 18:50
18 Je	19.12.2019	18:00 - 18:50
19 Je	09.01.2020	18:00 - 18:50
20 Je	16.01.2020	18:00 - 18:50
21 Je	23.01.2020	18:00 - 18:50
22 Je	30.01.2020	18:00 - 18:50
23 Je	06.02.2020	18:00 - 18:50
24 Je	13.02.2020	18:00 - 18:50
25 Je	20.02.2020	18:00 - 18:50
26 Je	27.02.2020	18:00 - 18:50
27 Je	05.03.2020	18:00 - 18:50
28 Je	12.03.2020	18:00 - 18:50
29 Je	26.03.2020	18:00 - 18:50
30 Je	02.04.2020	18:00 - 18:50
31 Je	09.04.2020	18:00 - 18:50
32 Je	16.04.2020	18:00 - 18:50
33 Je	23.04.2020	18:00 - 18:50
34 Je	30.04.2020	18:00 - 18:50
35 Je	07.05.2020	18:00 - 18:50
36 Je	14.05.2020	18:00 - 18:50
37 Je	28.05.2020	18:00 - 18:50
38 Je	04.06.2020	18:00 - 18:50



# Bodytoning



## Cours garanti

### Dates

### Jour

39 Je

### Date

18.06.2020

### Heures

18:00 - 18:50

**Ecole-club Migros Sion**

Place de la Gare 2  
1950 Sion

Tel. +41 27 720 65 20

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

**école-club**

**MIGROS**