



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

19.08.2019 - 15.06.2020 / E_1322175

Horaire

09:45 - 10:35 h

Jours

Lu

Durée

41 Jours de cours. Total 41.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 594.50
Cours annuel

Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	19.08.2019	09:45 - 10:35
2 Lu	26.08.2019	09:45 - 10:35
3 Lu	02.09.2019	09:45 - 10:35
4 Lu	09.09.2019	09:45 - 10:35
5 Lu	16.09.2019	09:45 - 10:35
6 Lu	23.09.2019	09:45 - 10:35
7 Lu	30.09.2019	09:45 - 10:35
8 Lu	07.10.2019	09:45 - 10:35

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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





Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Lu	14.10.2019	09:45 - 10:35
	10 Lu	21.10.2019	09:45 - 10:35
	11 Lu	28.10.2019	09:45 - 10:35
	12 Lu	04.11.2019	09:45 - 10:35
	13 Lu	11.11.2019	09:45 - 10:35
	14 Lu	18.11.2019	09:45 - 10:35
	15 Lu	25.11.2019	09:45 - 10:35
	16 Lu	02.12.2019	09:45 - 10:35
	17 Lu	09.12.2019	09:45 - 10:35
	18 Lu	16.12.2019	09:45 - 10:35
	19 Lu	06.01.2020	09:45 - 10:35
	20 Lu	13.01.2020	09:45 - 10:35
	21 Lu	20.01.2020	09:45 - 10:35
	22 Lu	27.01.2020	09:45 - 10:35
	23 Lu	03.02.2020	09:45 - 10:35
	24 Lu	10.02.2020	09:45 - 10:35
	25 Lu	17.02.2020	09:45 - 10:35
	26 Lu	24.02.2020	09:45 - 10:35
	27 Lu	02.03.2020	09:45 - 10:35
	28 Lu	09.03.2020	09:45 - 10:35
	29 Lu	16.03.2020	09:45 - 10:35
	30 Lu	23.03.2020	09:45 - 10:35
	31 Lu	30.03.2020	09:45 - 10:35
	32 Lu	06.04.2020	09:45 - 10:35
	33 Lu	20.04.2020	09:45 - 10:35
	34 Lu	27.04.2020	09:45 - 10:35
	35 Lu	04.05.2020	09:45 - 10:35
	36 Lu	11.05.2020	09:45 - 10:35
	37 Lu	18.05.2020	09:45 - 10:35
	38 Lu	25.05.2020	09:45 - 10:35



Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	39 Lu	01.06.2020	09:45 - 10:35
	40 Lu	08.06.2020	09:45 - 10:35
	41 Lu	15.06.2020	09:45 - 10:35

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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

école-club

MIGROS