



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_1322483

Horaire

10:00 - 10:50 h

Jours

Je

Durée

39 Jours de cours. Total 39.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 565.50
Cours annuel

Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	22.08.2019	10:00 - 10:50
2 Je	29.08.2019	10:00 - 10:50
3 Je	05.09.2019	10:00 - 10:50
4 Je	12.09.2019	10:00 - 10:50
5 Je	19.09.2019	10:00 - 10:50
6 Je	26.09.2019	10:00 - 10:50
7 Je	03.10.2019	10:00 - 10:50
8 Je	10.10.2019	10:00 - 10:50

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



Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

39 Je

18.06.2020

10:00 - 10:50

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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

