



# Bodytoning

<b>Description</b>	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!
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant</li></ul>
<b>Date</b>	04.11.2019 - 15.06.2020 / E_1323036
<b>Horaire</b>	20:00 - 20:50 h
<b>Jours</b>	Lu
<b>Durée</b>	30 Jours de cours. Total 30.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 435.00 Cours annuel
<b>Lieu du cours</b>	Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	04.11.2019	20:00 - 20:50
	2 Lu	11.11.2019	20:00 - 20:50
	3 Lu	18.11.2019	20:00 - 20:50
	4 Lu	25.11.2019	20:00 - 20:50
	5 Lu	02.12.2019	20:00 - 20:50
	6 Lu	09.12.2019	20:00 - 20:50
	7 Lu	16.12.2019	20:00 - 20:50
	8 Lu	06.01.2020	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](mailto:eclub.monthey@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Bodytoning

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Lu	13.01.2020	20:00 - 20:50
	10 Lu	20.01.2020	20:00 - 20:50
	11 Lu	27.01.2020	20:00 - 20:50
	12 Lu	03.02.2020	20:00 - 20:50
	13 Lu	10.02.2020	20:00 - 20:50
	14 Lu	17.02.2020	20:00 - 20:50
	15 Lu	24.02.2020	20:00 - 20:50
	16 Lu	02.03.2020	20:00 - 20:50
	17 Lu	09.03.2020	20:00 - 20:50
	18 Lu	16.03.2020	20:00 - 20:50
	19 Lu	23.03.2020	20:00 - 20:50
	20 Lu	30.03.2020	20:00 - 20:50
	21 Lu	06.04.2020	20:00 - 20:50
	22 Lu	20.04.2020	20:00 - 20:50
	23 Lu	27.04.2020	20:00 - 20:50
	24 Lu	04.05.2020	20:00 - 20:50
	25 Lu	11.05.2020	20:00 - 20:50
	26 Lu	18.05.2020	20:00 - 20:50
	27 Lu	25.05.2020	20:00 - 20:50
	28 Lu	01.06.2020	20:00 - 20:50
	29 Lu	08.06.2020	20:00 - 20:50
	30 Lu	15.06.2020	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](mailto:eclub.monthey@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS