



# Aerobic



## Cours garanti

### Description

L'Aerobic est un entraînement constant à l'endurance, réalisé en groupe, dont le niveau d'intensité varie de «faible» à «fort». Sur fond de musique rythmée, vous vous familiarisez avec les diverses chorégraphies en apprenant les pas typiques de l'Aerobic: step touch, mambo, V step, grapevine, side to side, etc. Nous adaptons notre offre aux compétences du groupe. Faites-vous plaisir en améliorant votre bien-être et votre forme physique ! Dans ce cours, débutants et avancés s'entraînent ensemble.

### Contenu

- Échauffement
- Partie principale avec chorégraphie
- Cool down et stretching

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

Vous apprenez différentes chorégraphies d'Aerobic et renforcez votre endurance.

### Date

30.08.2019 - 19.06.2020 / E\_1323519

### Horaire

09:15 - 10:10 h

### Jours

Ve

### Durée

40 Jours de cours. Total 40.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 580.00  
Cours annuel

### Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	30.08.2019	09:15 - 10:10
2 Ve	06.09.2019	09:15 - 10:10
3 Ve	13.09.2019	09:15 - 10:10
4 Ve	20.09.2019	09:15 - 10:10
5 Ve	27.09.2019	09:15 - 10:10

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

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





# Aerobic



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Ve	04.10.2019	09:15 - 10:10
	7 Ve	11.10.2019	09:15 - 10:10
	8 Ve	18.10.2019	09:15 - 10:10
	9 Ve	25.10.2019	09:15 - 10:10
	10 Ve	08.11.2019	09:15 - 10:10
	11 Ve	15.11.2019	09:15 - 10:10
	12 Ve	22.11.2019	09:15 - 10:10
	13 Ve	29.11.2019	09:15 - 10:10
	14 Ve	06.12.2019	09:15 - 10:10
	15 Ve	13.12.2019	09:15 - 10:10
	16 Ve	20.12.2019	09:15 - 10:10
	17 Ve	10.01.2020	09:15 - 10:10
	18 Ve	17.01.2020	09:15 - 10:10
	19 Ve	24.01.2020	09:15 - 10:10
	20 Ve	31.01.2020	09:15 - 10:10
	21 Ve	07.02.2020	09:15 - 10:10
	22 Ve	14.02.2020	09:15 - 10:10
	23 Ve	21.02.2020	09:15 - 10:10
	24 Ve	28.02.2020	09:15 - 10:10
	25 Ve	06.03.2020	09:15 - 10:10
	26 Ve	13.03.2020	09:15 - 10:10
	27 Ve	20.03.2020	09:15 - 10:10
	28 Ve	27.03.2020	09:15 - 10:10
	29 Ve	03.04.2020	09:15 - 10:10
	30 Ve	10.04.2020	09:15 - 10:10
	31 Ve	17.04.2020	09:15 - 10:10
	32 Ve	24.04.2020	09:15 - 10:10
	33 Ve	01.05.2020	09:15 - 10:10
	34 Ve	08.05.2020	09:15 - 10:10
	35 Ve	15.05.2020	09:15 - 10:10



# Aerobic



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	36 Ve	22.05.2020	09:15 - 10:10
	37 Ve	29.05.2020	09:15 - 10:10
	38 Ve	05.06.2020	09:15 - 10:10
	39 Ve	12.06.2020	09:15 - 10:10
	40 Ve	19.06.2020	09:15 - 10:10