



Bodytoning

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	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant
Date	13.09.2019 - 19.06.2020 / E_1323665
Horaire	19:00 - 19:50 h
Jours	Ve
Durée	38 Jours de cours. Total 38.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 551.00 Cours annuel
Lieu du cours	Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	13.09.2019	19:00 - 19:50
	2 Ve	20.09.2019	19:00 - 19:50
	3 Ve	27.09.2019	19:00 - 19:50
	4 Ve	04.10.2019	19:00 - 19:50
	5 Ve	11.10.2019	19:00 - 19:50
	6 Ve	18.10.2019	19:00 - 19:50
	7 Ve	25.10.2019	19:00 - 19:50
	8 Ve	08.11.2019	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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





Bodytoning

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Ve	15.11.2019	19:00 - 19:50
	10 Ve	22.11.2019	19:00 - 19:50
	11 Ve	29.11.2019	19:00 - 19:50
	12 Ve	06.12.2019	19:00 - 19:50
	13 Ve	13.12.2019	19:00 - 19:50
	14 Ve	20.12.2019	19:00 - 19:50
	15 Ve	10.01.2020	19:00 - 19:50
	16 Ve	17.01.2020	19:00 - 19:50
	17 Ve	24.01.2020	19:00 - 19:50
	18 Ve	31.01.2020	19:00 - 19:50
	19 Ve	07.02.2020	19:00 - 19:50
	20 Ve	14.02.2020	19:00 - 19:50
	21 Ve	21.02.2020	19:00 - 19:50
	22 Ve	28.02.2020	19:00 - 19:50
	23 Ve	06.03.2020	19:00 - 19:50
	24 Ve	13.03.2020	19:00 - 19:50
	25 Ve	20.03.2020	19:00 - 19:50
	26 Ve	27.03.2020	19:00 - 19:50
	27 Ve	03.04.2020	19:00 - 19:50
	28 Ve	10.04.2020	19:00 - 19:50
	29 Ve	17.04.2020	19:00 - 19:50
	30 Ve	24.04.2020	19:00 - 19:50
	31 Ve	01.05.2020	19:00 - 19:50
	32 Ve	08.05.2020	19:00 - 19:50
	33 Ve	15.05.2020	19:00 - 19:50
	34 Ve	22.05.2020	19:00 - 19:50
	35 Ve	29.05.2020	19:00 - 19:50
	36 Ve	05.06.2020	19:00 - 19:50
	37 Ve	12.06.2020	19:00 - 19:50
	38 Ve	19.06.2020	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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

école-club

MIGROS