



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_1323832

Horaire

19:15 - 20:05 h

Jours

Je

Durée

39 Jours de cours. Total 39.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 565.50
Cours annuel

Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	22.08.2019	19:15 - 20:05
2 Je	29.08.2019	19:15 - 20:05
3 Je	05.09.2019	19:15 - 20:05
4 Je	12.09.2019	19:15 - 20:05
5 Je	19.09.2019	19:15 - 20:05
6 Je	26.09.2019	19:15 - 20:05
7 Je	03.10.2019	19:15 - 20:05
8 Je	10.10.2019	19:15 - 20:05

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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





Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Je	17.10.2019	19:15 - 20:05
	10 Je	24.10.2019	19:15 - 20:05
	11 Je	31.10.2019	19:15 - 20:05
	12 Je	07.11.2019	19:15 - 20:05
	13 Je	14.11.2019	19:15 - 20:05
	14 Je	21.11.2019	19:15 - 20:05
	15 Je	28.11.2019	19:15 - 20:05
	16 Je	05.12.2019	19:15 - 20:05
	17 Je	12.12.2019	19:15 - 20:05
	18 Je	19.12.2019	19:15 - 20:05
	19 Je	09.01.2020	19:15 - 20:05
	20 Je	16.01.2020	19:15 - 20:05
	21 Je	23.01.2020	19:15 - 20:05
	22 Je	30.01.2020	19:15 - 20:05
	23 Je	06.02.2020	19:15 - 20:05
	24 Je	13.02.2020	19:15 - 20:05
	25 Je	20.02.2020	19:15 - 20:05
	26 Je	27.02.2020	19:15 - 20:05
	27 Je	05.03.2020	19:15 - 20:05
	28 Je	12.03.2020	19:15 - 20:05
	29 Je	26.03.2020	19:15 - 20:05
	30 Je	02.04.2020	19:15 - 20:05
	31 Je	09.04.2020	19:15 - 20:05
	32 Je	16.04.2020	19:15 - 20:05
	33 Je	23.04.2020	19:15 - 20:05
	34 Je	30.04.2020	19:15 - 20:05
	35 Je	07.05.2020	19:15 - 20:05
	36 Je	14.05.2020	19:15 - 20:05
	37 Je	28.05.2020	19:15 - 20:05
	38 Je	04.06.2020	19:15 - 20:05



Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

39 Je

18.06.2020

19:15 - 20:05

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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

