



Gym douce



Cours garanti

Description

Cette gymnastique complète se compose d'exercices physiques doux visant à la tonicité de tous les groupes musculaires.

Contenu

- Exercices de coordination des mouvements
- Exercices fonctionnels
- Exercices d'étirements lents et légers

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Se mettre en forme ou le rester
- Garder ou acquérir une certaine souplesse
- Avoir un bon maintien corporel

Date

19.11.2019 - 04.02.2020 / E_1374389

Horaire

12:30 - 13:20 h

Jours

Ma

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	19.11.2019	12:30 - 13:20
2 Ma	26.11.2019	12:30 - 13:20
3 Ma	03.12.2019	12:30 - 13:20
4 Ma	10.12.2019	12:30 - 13:20
5 Ma	17.12.2019	12:30 - 13:20
6 Ma	07.01.2020	12:30 - 13:20
7 Ma	14.01.2020	12:30 - 13:20
8 Ma	21.01.2020	12:30 - 13:20
9 Ma	28.01.2020	12:30 - 13:20

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Gym douce



Cours garanti

Dates

Jour

10 Ma

Date

04.02.2020

Heures

12:30 - 13:20

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

