



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	19.02.2020 - 17.06.2020 / E_1381558
Horaire	18:10 - 19:00 h
Jours	Me
Durée	18 Jours de cours. Total 18.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 261.00 Cours annuel
Lieu du cours	Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	19.02.2020	18:10 - 19:00
	2 Me	26.02.2020	18:10 - 19:00
	3 Me	04.03.2020	18:10 - 19:00
	4 Me	11.03.2020	18:10 - 19:00
	5 Me	18.03.2020	18:10 - 19:00
	6 Me	25.03.2020	18:10 - 19:00
	7 Me	01.04.2020	18:10 - 19:00
	8 Me	08.04.2020	18:10 - 19:00

Ecole-club Migros Martigny Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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





Bodytoning

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Me	15.04.2020	18:10 - 19:00
	10 Me	22.04.2020	18:10 - 19:00
	11 Me	29.04.2020	18:10 - 19:00
	12 Me	06.05.2020	18:10 - 19:00
	13 Me	13.05.2020	18:10 - 19:00
	14 Me	20.05.2020	18:10 - 19:00
	15 Me	27.05.2020	18:10 - 19:00
	16 Me	03.06.2020	18:10 - 19:00
	17 Me	10.06.2020	18:10 - 19:00
	18 Me	17.06.2020	18:10 - 19:00