



Fitness - boost 30 minutes

Description	On peine souvent à tenir ses bonnes résolutions concernant notre forme physique. Forte de ce constat, l'Ecole-club a décidé de proposer des cours de sport et de bien-être sur 30 minutes. Ces cours sont séquencés afin de ne travailler qu'une partie du corps ou un thème particulier.
Contenu	Contenu des cours du programme selon l'enseignant ! Vous pourrez travailler spécifiquement sur le thème du relâchement musculaire, tonification musculaire.
Groupe cible	Tout public
Objectifs	Améliorer sa posture, son relâchement musculaire voir sa musculature à travers un cours rapide.
Date	17.02.2020 - 15.06.2020 / E_1381687
Horaire	10:10 - 10:40 h
Jours	Lu
Durée	17 Jours de cours. Total 17.00 périodes à 30 minutes
Ecolage	CHF 119.00
Lieu du cours	Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	17.02.2020	10:10 - 10:40
	2 Lu	24.02.2020	10:10 - 10:40
	3 Lu	02.03.2020	10:10 - 10:40
	4 Lu	09.03.2020	10:10 - 10:40
	5 Lu	16.03.2020	10:10 - 10:40
	6 Lu	23.03.2020	10:10 - 10:40
	7 Lu	30.03.2020	10:10 - 10:40
	8 Lu	06.04.2020	10:10 - 10:40
	9 Lu	20.04.2020	10:10 - 10:40
	10 Lu	27.04.2020	10:10 - 10:40

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

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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





Fitness - boost 30 minutes

Dates	Jour	Date	Heures
	11 Lu	04.05.2020	10:10 - 10:40
	12 Lu	11.05.2020	10:10 - 10:40
	13 Lu	18.05.2020	10:10 - 10:40
	14 Lu	25.05.2020	10:10 - 10:40
	15 Lu	01.06.2020	10:10 - 10:40
	16 Lu	08.06.2020	10:10 - 10:40
	17 Lu	15.06.2020	10:10 - 10:40

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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

