



# Kickboxing Aérobic : Journée Santé



## Cours garanti

### Description

L'objectif que vous poursuivez dans votre vie quotidienne est de vous maintenir en forme, de vous recentrer et d'avoir une vie plus saine et épanouie? Le 18 janvier 2020, vous pourrez tester gratuitement la méthode qui répond à vos besoins. Notre Journée Santé apportera assurément de l'élan, de la fraîcheur et de la détente dans votre quotidien. Vivez pleinement les effets bénéfiques de nos cours sur la santé de votre corps et de votre esprit. L'Ecole-club Migros et l'Initiative Santé iMpuls se réjouissent d'ores et déjà de passer un samedi sportif et relaxant en votre compagnie. Prêt-e pour une journée qui vous est dédiée, réservez votre place en vous inscrivant gratuitement.

### Contenu

Cours explosif combinant l'échauffement du boxeur et des pas d'aérobic. Travail cardiovasculaire intensif. Excellent pour brûler les graisses et améliorer la coordination. Grâce à des mouvements dynamiques et rapides, il se produit un effet remarquable de tonification musculaire.

### Prérequis

Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire.

### Groupe cible

Adultes dès 16 ans

### Informations supplémentaires

Vous trouverez l'ensemble des offres de cette journée consacrée à la santé sous: [ecole-club.ch/journee-sante](http://ecole-club.ch/journee-sante)

### Date

18.01.2020 - 18.01.2020 / E\_1390860

### Horaire

09:00 - 09:40 h

### Jours

Sa

### Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 40 minutes

### Ecolage

CHF 0.00

### Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	18.01.2020	09:00 - 09:40

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

