



# H.I.I.T - High Intensity Interval Training : 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

Un cours de H.I.I.T se compose d'une alternance d'efforts brefs et intenses, entrecoupés de récupération à faible intensité. Les exercices se font majoritairement au poids du corps. Après un échauffement complet, les exercices et phases de récupération s'enchaînent.

### Prérequis

Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire pour assurer votre participation.

### Objectifs

L'objectif de ce cours est de permettre le développement des capacités cardio-vasculaire (l'endurance) et de la musculature. C'est la combinaison parfaite pour retrouver une silhouette affinée.

### 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\_1390893

### Horaire

10:00 - 10:40 h

### Jours

Sa

### Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 30 minutes

### Ecolage

CHF 0.00

### Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	18.01.2020	10:00 - 10:40

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migros.ch](mailto:eclub.sion@migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS