



Kick Boxe Training : Journée de santé gratuite



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. «Cliquez ici pour accéder au programme détaillé.»

Contenu

Cours explosif combinant l'échauffement du boxeur à un travail cardio-vasculaire intense. Excellent pour brûler les calories et améliorer la coordination.

Prérequis

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

Groupe cible

Femmes et hommes dès 16 ans

Objectifs

Vous initiez au Kick Boxe Training

Date

18.01.2020 - 18.01.2020 / E_1393509

Horaire

13:00 - 13:50 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 0.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	18.01.2020	13:00 - 13:50

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