



Bodytoning



Cours garanti

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

- Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant

Date

25.08.2020 - 15.06.2021 / E_1434893

Horaire

12:10 - 13:00 h

Jours

Ma

Durée

40 Jours de cours. Total 40.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 580.00
Cours annuel

Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	25.08.2020	12:10 - 13:00
2 Ma	01.09.2020	12:10 - 13:00
3 Ma	08.09.2020	12:10 - 13:00
4 Ma	15.09.2020	12:10 - 13:00
5 Ma	22.09.2020	12:10 - 13:00
6 Ma	29.09.2020	12:10 - 13:00
7 Ma	06.10.2020	12:10 - 13:00
8 Ma	13.10.2020	12:10 - 13:00

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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





Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Ma	20.10.2020	12:10 - 13:00
	10 Ma	27.10.2020	12:10 - 13:00
	11 Ma	03.11.2020	12:10 - 13:00
	12 Ma	10.11.2020	12:10 - 13:00
	13 Ma	17.11.2020	12:10 - 13:00
	14 Ma	24.11.2020	12:10 - 13:00
	15 Ma	01.12.2020	12:10 - 13:00
	16 Ma	15.12.2020	12:10 - 13:00
	17 Ma	05.01.2021	12:10 - 13:00
	18 Ma	12.01.2021	12:10 - 13:00
	19 Ma	19.01.2021	12:10 - 13:00
	20 Ma	26.01.2021	12:10 - 13:00
	21 Ma	02.02.2021	12:10 - 13:00
	22 Ma	09.02.2021	12:10 - 13:00
	23 Ma	16.02.2021	12:10 - 13:00
	24 Ma	23.02.2021	12:10 - 13:00
	25 Ma	02.03.2021	12:10 - 13:00
	26 Ma	09.03.2021	12:10 - 13:00
	27 Ma	16.03.2021	12:10 - 13:00
	28 Ma	23.03.2021	12:10 - 13:00
	29 Ma	30.03.2021	12:10 - 13:00
	30 Ma	06.04.2021	12:10 - 13:00
	31 Ma	13.04.2021	12:10 - 13:00
	32 Ma	20.04.2021	12:10 - 13:00
	33 Ma	27.04.2021	12:10 - 13:00
	34 Ma	04.05.2021	12:10 - 13:00
	35 Ma	11.05.2021	12:10 - 13:00
	36 Ma	18.05.2021	12:10 - 13:00
	37 Ma	25.05.2021	12:10 - 13:00
	38 Ma	01.06.2021	12:10 - 13:00

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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





Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

39 Ma

08.06.2021

12:10 - 13:00

40 Ma

15.06.2021

12:10 - 13:00

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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

école-club

MIGROS