



Abdo-fessiers - boost 30 minutes



Cours garanti

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

06.10.2020 - 15.06.2021 / E_1434909

Horaire

08:50 - 09:20 h

Jours

Ma

Durée

34 Jours de cours. Total 34.00 périodes à 30 minutes

Ecolage

CHF 238.00

Lieu du cours

Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	06.10.2020	08:50 - 09:20
2 Ma	13.10.2020	08:50 - 09:20
3 Ma	20.10.2020	08:50 - 09:20
4 Ma	27.10.2020	08:50 - 09:20
5 Ma	03.11.2020	08:50 - 09:20
6 Ma	10.11.2020	08:50 - 09:20
7 Ma	17.11.2020	08:50 - 09:20
8 Ma	24.11.2020	08:50 - 09:20
9 Ma	01.12.2020	08:50 - 09:20
10 Ma	15.12.2020	08:50 - 09:20

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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

école-club

MIGROS



Abdo-fessiers - boost 30 minutes



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	11 Ma	05.01.2021	08:50 - 09:20
	12 Ma	12.01.2021	08:50 - 09:20
	13 Ma	19.01.2021	08:50 - 09:20
	14 Ma	26.01.2021	08:50 - 09:20
	15 Ma	02.02.2021	08:50 - 09:20
	16 Ma	09.02.2021	08:50 - 09:20
	17 Ma	16.02.2021	08:50 - 09:20
	18 Ma	23.02.2021	08:50 - 09:20
	19 Ma	02.03.2021	08:50 - 09:20
	20 Ma	09.03.2021	08:50 - 09:20
	21 Ma	16.03.2021	08:50 - 09:20
	22 Ma	23.03.2021	08:50 - 09:20
	23 Ma	30.03.2021	08:50 - 09:20
	24 Ma	06.04.2021	08:50 - 09:20
	25 Ma	13.04.2021	08:50 - 09:20
	26 Ma	20.04.2021	08:50 - 09:20
	27 Ma	27.04.2021	08:50 - 09:20
	28 Ma	04.05.2021	08:50 - 09:20
	29 Ma	11.05.2021	08:50 - 09:20
	30 Ma	18.05.2021	08:50 - 09:20
	31 Ma	25.05.2021	08:50 - 09:20
	32 Ma	01.06.2021	08:50 - 09:20
	33 Ma	08.06.2021	08:50 - 09:20
	34 Ma	15.06.2021	08:50 - 09:20