



Gymnastique seniors - Rabais 20%



Cours garanti

Description

Cette discipline permet de développer une bonne condition physique et conserver un capital santé grâce à des séances variées et régulières d'exercices dynamiques de renforcement musculaire, de mobilité articulaire, de souplesse, d'équilibre et de mémoire.

Contenu

- Exercices de coordination des mouvements
- Exercices fonctionnels
- Exercices de musculation
- Exercices d'assouplissement

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Se mettre en forme ou le rester
- Garder ou acquérir une certaine souplesse
- Avoir un bon maintien corporel

Date

25.08.2020 - 27.10.2020 / E_1435447

Horaire

09:15 - 10:05 h

Jours

Ma

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	25.08.2020	09:15 - 10:05
2 Ma	01.09.2020	09:15 - 10:05
3 Ma	08.09.2020	09:15 - 10:05
4 Ma	15.09.2020	09:15 - 10:05
5 Ma	22.09.2020	09:15 - 10:05
6 Ma	29.09.2020	09:15 - 10:05
7 Ma	06.10.2020	09:15 - 10:05

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



Gymnastique seniors - Rabais 20%



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Ma	13.10.2020	09:15 - 10:05
	9 Ma	20.10.2020	09:15 - 10:05
	10 Ma	27.10.2020	09:15 - 10:05

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