



Condition physique



Cours garanti

Description	Apprendre à travailler sa force, son agilité, la coordination, la mobilité ainsi que le cardio-vasculaire.
Contenu	Echauffement, travail spécifique avec du petit matériel ou sans, relaxation et étirement en fin de séance
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	Développer et maintenir ces différents thèmes par un programme diversifié et une utilisation de matériel variée
Date	26.08.2020 - 16.06.2021 / E_1435759
Horaire	08:30 - 09:20 h
Jours	Me
Durée	41 Jours de cours. Total 41.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 594.50
Lieu du cours	Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	26.08.2020	08:30 - 09:20
	2 Me	02.09.2020	08:30 - 09:20
	3 Me	09.09.2020	08:30 - 09:20
	4 Me	16.09.2020	08:30 - 09:20
	5 Me	23.09.2020	08:30 - 09:20
	6 Me	30.09.2020	08:30 - 09:20
	7 Me	07.10.2020	08:30 - 09:20
	8 Me	14.10.2020	08:30 - 09:20
	9 Me	21.10.2020	08:30 - 09:20

Ecole-club Migros Martigny Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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

école-club

MIGROS



Condition physique



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	10 Me	28.10.2020	08:30 - 09:20
	11 Me	04.11.2020	08:30 - 09:20
	12 Me	11.11.2020	08:30 - 09:20
	13 Me	18.11.2020	08:30 - 09:20
	14 Me	25.11.2020	08:30 - 09:20
	15 Me	02.12.2020	08:30 - 09:20
	16 Me	09.12.2020	08:30 - 09:20
	17 Me	16.12.2020	08:30 - 09:20
	18 Me	06.01.2021	08:30 - 09:20
	19 Me	13.01.2021	08:30 - 09:20
	20 Me	20.01.2021	08:30 - 09:20
	21 Me	27.01.2021	08:30 - 09:20
	22 Me	03.02.2021	08:30 - 09:20
	23 Me	10.02.2021	08:30 - 09:20
	24 Me	17.02.2021	08:30 - 09:20
	25 Me	24.02.2021	08:30 - 09:20
	26 Me	03.03.2021	08:30 - 09:20
	27 Me	10.03.2021	08:30 - 09:20
	28 Me	17.03.2021	08:30 - 09:20
	29 Me	24.03.2021	08:30 - 09:20
	30 Me	31.03.2021	08:30 - 09:20
	31 Me	07.04.2021	08:30 - 09:20
	32 Me	14.04.2021	08:30 - 09:20
	33 Me	21.04.2021	08:30 - 09:20
	34 Me	28.04.2021	08:30 - 09:20
	35 Me	05.05.2021	08:30 - 09:20
	36 Me	12.05.2021	08:30 - 09:20
	37 Me	19.05.2021	08:30 - 09:20
	38 Me	26.05.2021	08:30 - 09:20
	39 Me	02.06.2021	08:30 - 09:20



Condition physique



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

40 Me

09.06.2021

08:30 - 09:20

41 Me

16.06.2021

08:30 - 09:20