



# Gym douce (petit groupe)



## Cours garanti

### Description

Cette gymnastique complète se compose d'exercices physiques doux visant à la tonicité de tous les groupes musculaires.

### Contenu

- Exercices de coordination des mouvements
- Exercices fonctionnels
- Exercices d'étirements lents et légers

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

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

### Date

04.03.2021 - 29.04.2021 / E\_1482234

### Horaire

12:40 - 13:30 h

### Jours

Je

### Durée

7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	04.03.2021	12:40 - 13:30
2 Je	11.03.2021	12:40 - 13:30
3 Je	18.03.2021	12:40 - 13:30
4 Je	25.03.2021	12:40 - 13:30
5 Je	01.04.2021	12:40 - 13:30
6 Je	22.04.2021	12:40 - 13:30
7 Je	29.04.2021	12:40 - 13:30

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

