



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

26.08.2021 - 23.06.2022 / E_1516567

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Je

Durée

39 Jours de cours. Total 39.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 565.50
Cours annuel

Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	26.08.2021	18:00 - 18:50
2 Je	02.09.2021	18:00 - 18:50
3 Je	09.09.2021	18:00 - 18:50
4 Je	16.09.2021	18:00 - 18:50
5 Je	30.09.2021	18:00 - 18:50
6 Je	07.10.2021	18:00 - 18:50
7 Je	14.10.2021	18:00 - 18:50
8 Je	21.10.2021	18:00 - 18:50

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 Je	28.10.2021	18:00 - 18:50
	10 Je	04.11.2021	18:00 - 18:50
	11 Je	11.11.2021	18:00 - 18:50
	12 Je	18.11.2021	18:00 - 18:50
	13 Je	25.11.2021	18:00 - 18:50
	14 Je	02.12.2021	18:00 - 18:50
	15 Je	09.12.2021	18:00 - 18:50
	16 Je	16.12.2021	18:00 - 18:50
	17 Je	23.12.2021	18:00 - 18:50
	18 Je	13.01.2022	18:00 - 18:50
	19 Je	20.01.2022	18:00 - 18:50
	20 Je	27.01.2022	18:00 - 18:50
	21 Je	03.02.2022	18:00 - 18:50
	22 Je	10.02.2022	18:00 - 18:50
	23 Je	17.02.2022	18:00 - 18:50
	24 Je	24.02.2022	18:00 - 18:50
	25 Je	03.03.2022	18:00 - 18:50
	26 Je	10.03.2022	18:00 - 18:50
	27 Je	17.03.2022	18:00 - 18:50
	28 Je	24.03.2022	18:00 - 18:50
	29 Je	31.03.2022	18:00 - 18:50
	30 Je	07.04.2022	18:00 - 18:50
	31 Je	14.04.2022	18:00 - 18:50
	32 Je	21.04.2022	18:00 - 18:50
	33 Je	28.04.2022	18:00 - 18:50
	34 Je	05.05.2022	18:00 - 18:50
	35 Je	12.05.2022	18:00 - 18:50
	36 Je	19.05.2022	18:00 - 18:50
	37 Je	02.06.2022	18:00 - 18:50
	38 Je	09.06.2022	18:00 - 18:50



Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

39 Je

23.06.2022

18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Sion

Place de la Gare 2
1950 Sion

Tel. +41 27 720 65 20

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

