



# Kickboxing Aérobic

<b>Description</b>	Cours explosif combinant l'échauffement du boxeur et des pas d'aérobic. Travail cardiovasculaire intensif. Excellent pour brûler les graisses et améliorer la coordination. Grâce à des mouvements dynamiques et rapides, il se produit un effet remarquable de tonification musculaire.
<b>Date</b>	05.01.2022 - 22.06.2022 / E_1517036
<b>Horaire</b>	20:00 - 20:50 h
<b>Jours</b>	Me
<b>Durée</b>	25 Jours de cours. Total 25.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 362.50 Cours annuel
<b>Lieu du cours</b>	Place de la Gare 2, 1950 Sion

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Me	05.01.2022	20:00 - 20:50
	2 Me	12.01.2022	20:00 - 20:50
	3 Me	19.01.2022	20:00 - 20:50
	4 Me	26.01.2022	20:00 - 20:50
	5 Me	02.02.2022	20:00 - 20:50
	6 Me	09.02.2022	20:00 - 20:50
	7 Me	16.02.2022	20:00 - 20:50
	8 Me	23.02.2022	20:00 - 20:50
	9 Me	02.03.2022	20:00 - 20:50
	10 Me	09.03.2022	20:00 - 20:50
	11 Me	16.03.2022	20:00 - 20:50
	12 Me	23.03.2022	20:00 - 20:50
	13 Me	30.03.2022	20:00 - 20:50
	14 Me	06.04.2022	20:00 - 20:50
	15 Me	13.04.2022	20:00 - 20:50

**Ecole-club Migros Sion**

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migros.ch](mailto:eclub.sion@migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Kickboxing Aérobic

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	16 Me	20.04.2022	20:00 - 20:50
	17 Me	27.04.2022	20:00 - 20:50
	18 Me	04.05.2022	20:00 - 20:50
	19 Me	11.05.2022	20:00 - 20:50
	20 Me	18.05.2022	20:00 - 20:50
	21 Me	25.05.2022	20:00 - 20:50
	22 Me	01.06.2022	20:00 - 20:50
	23 Me	08.06.2022	20:00 - 20:50
	24 Me	15.06.2022	20:00 - 20:50
	25 Me	22.06.2022	20:00 - 20:50

**Ecole-club Migros Sion**

Place de la Gare 2  
1950 Sion

Tel. +41 27 720 65 20

[eclub.sion@migrosvs.ch](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

