



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

08.11.2021 - 20.06.2022 / E_1517509

Horaire

10:00 - 10:50 h

Jours

Lu

Durée

31 Jours de cours. Total 31.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 449.50
Cours annuel

Lieu du cours

Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	08.11.2021	10:00 - 10:50
2 Lu	15.11.2021	10:00 - 10:50
3 Lu	22.11.2021	10:00 - 10:50
4 Lu	29.11.2021	10:00 - 10:50
5 Lu	06.12.2021	10:00 - 10:50
6 Lu	13.12.2021	10:00 - 10:50
7 Lu	20.12.2021	10:00 - 10:50
8 Lu	03.01.2022	10:00 - 10:50

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

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

école-club

MIGROS



Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Lu	10.01.2022	10:00 - 10:50
	10 Lu	17.01.2022	10:00 - 10:50
	11 Lu	24.01.2022	10:00 - 10:50
	12 Lu	31.01.2022	10:00 - 10:50
	13 Lu	07.02.2022	10:00 - 10:50
	14 Lu	14.02.2022	10:00 - 10:50
	15 Lu	21.02.2022	10:00 - 10:50
	16 Lu	28.02.2022	10:00 - 10:50
	17 Lu	07.03.2022	10:00 - 10:50
	18 Lu	14.03.2022	10:00 - 10:50
	19 Lu	21.03.2022	10:00 - 10:50
	20 Lu	28.03.2022	10:00 - 10:50
	21 Lu	04.04.2022	10:00 - 10:50
	22 Lu	11.04.2022	10:00 - 10:50
	23 Lu	25.04.2022	10:00 - 10:50
	24 Lu	02.05.2022	10:00 - 10:50
	25 Lu	09.05.2022	10:00 - 10:50
	26 Lu	16.05.2022	10:00 - 10:50
	27 Lu	23.05.2022	10:00 - 10:50
	28 Lu	30.05.2022	10:00 - 10:50
	29 Lu	06.06.2022	10:00 - 10:50
	30 Lu	13.06.2022	10:00 - 10:50
	31 Lu	20.06.2022	10:00 - 10:50