



Condition physique

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	23.09.2021 - 23.06.2022 / E_1518465
Horaire	19:00 - 19:50 h
Jours	Je
Durée	37 Jours de cours. Total 37.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 536.50
Lieu du cours	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	23.09.2021	19:00 - 19:50
	2 Je	30.09.2021	19:00 - 19:50
	3 Je	07.10.2021	19:00 - 19:50
	4 Je	14.10.2021	19:00 - 19:50
	5 Je	21.10.2021	19:00 - 19:50
	6 Je	28.10.2021	19:00 - 19:50
	7 Je	04.11.2021	19:00 - 19:50
	8 Je	11.11.2021	19:00 - 19:50
	9 Je	18.11.2021	19:00 - 19:50

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



Condition physique

Dates	Jour	Date	Heures
	10 Je	25.11.2021	19:00 - 19:50
	11 Je	02.12.2021	19:00 - 19:50
	12 Je	09.12.2021	19:00 - 19:50
	13 Je	16.12.2021	19:00 - 19:50
	14 Je	23.12.2021	19:00 - 19:50
	15 Je	06.01.2022	19:00 - 19:50
	16 Je	13.01.2022	19:00 - 19:50
	17 Je	20.01.2022	19:00 - 19:50
	18 Je	27.01.2022	19:00 - 19:50
	19 Je	03.02.2022	19:00 - 19:50
	20 Je	10.02.2022	19:00 - 19:50
	21 Je	17.02.2022	19:00 - 19:50
	22 Je	24.02.2022	19:00 - 19:50
	23 Je	03.03.2022	19:00 - 19:50
	24 Je	10.03.2022	19:00 - 19:50
	25 Je	17.03.2022	19:00 - 19:50
	26 Je	24.03.2022	19:00 - 19:50
	27 Je	31.03.2022	19:00 - 19:50
	28 Je	07.04.2022	19:00 - 19:50
	29 Je	14.04.2022	19:00 - 19:50
	30 Je	21.04.2022	19:00 - 19:50
	31 Je	28.04.2022	19:00 - 19:50
	32 Je	05.05.2022	19:00 - 19:50
	33 Je	12.05.2022	19:00 - 19:50
	34 Je	19.05.2022	19:00 - 19:50
	35 Je	02.06.2022	19:00 - 19:50
	36 Je	09.06.2022	19:00 - 19:50
	37 Je	23.06.2022	19:00 - 19:50