



Aerobic



Cours garanti

Description

L'Aerobic est un entraînement constant à l'endurance, réalisé en groupe, dont le niveau d'intensité varie de «faible» à «fort». Sur fond de musique rythmée, vous vous familiarisez avec les diverses chorégraphies en apprenant les pas typiques de l'Aerobic: step touch, mambo, V step, grapevine, side to side, etc. Nous adaptons notre offre aux compétences du groupe. Faites-vous plaisir en améliorant votre bien-être et votre forme physique ! Dans ce cours, débutants et avancés s'entraînent ensemble.

Contenu

- Échauffement
- Partie principale avec chorégraphie
- Cool down et stretching

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

Vous apprenez différentes chorégraphies d'Aerobic et renforcez votre endurance.

Date

20.08.2021 - 17.12.2021 / E_1518621

Horaire

09:00 - 09:50 h

Jours

Ve

Durée

17 Jours de cours. Total 17.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 246.50
Cours annuel

Lieu du cours

Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	20.08.2021	09:00 - 09:50
2 Ve	27.08.2021	09:00 - 09:50
3 Ve	03.09.2021	09:00 - 09:50
4 Ve	10.09.2021	09:00 - 09:50
5 Ve	17.09.2021	09:00 - 09:50

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



Aerobic



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Ve	01.10.2021	09:00 - 09:50
	7 Ve	08.10.2021	09:00 - 09:50
	8 Ve	15.10.2021	09:00 - 09:50
	9 Ve	22.10.2021	09:00 - 09:50
	10 Ve	29.10.2021	09:00 - 09:50
	11 Ve	05.11.2021	09:00 - 09:50
	12 Ve	12.11.2021	09:00 - 09:50
	13 Ve	19.11.2021	09:00 - 09:50
	14 Ve	26.11.2021	09:00 - 09:50
	15 Ve	03.12.2021	09:00 - 09:50
	16 Ve	10.12.2021	09:00 - 09:50
	17 Ve	17.12.2021	09:00 - 09:50