



# Bodytoning

<b>Description</b>	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!
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant</li></ul>
<b>Date</b>	01.09.2021 - 22.06.2022 / E_1519690
<b>Horaire</b>	13:30 - 14:20 h
<b>Jours</b>	Me
<b>Durée</b>	41 Jours de cours. Total 41.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 594.50 Cours annuel
<b>Lieu du cours</b>	Rue des Avouillons 1, Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	01.09.2021	13:30 - 14:20
	2 Me	08.09.2021	13:30 - 14:20
	3 Me	15.09.2021	13:30 - 14:20
	4 Me	22.09.2021	13:30 - 14:20
	5 Me	29.09.2021	13:30 - 14:20
	6 Me	06.10.2021	13:30 - 14:20
	7 Me	13.10.2021	13:30 - 14:20
	8 Me	20.10.2021	13:30 - 14:20

**Ecole-club Migros Martigny** Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

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





# Bodytoning

Dates	Jour	Date	Heures
	9 Me	27.10.2021	13:30 - 14:20
	10 Me	03.11.2021	13:30 - 14:20
	11 Me	10.11.2021	13:30 - 14:20
	12 Me	17.11.2021	13:30 - 14:20
	13 Me	24.11.2021	13:30 - 14:20
	14 Me	01.12.2021	13:30 - 14:20
	15 Me	15.12.2021	13:30 - 14:20
	16 Me	22.12.2021	13:30 - 14:20
	17 Me	05.01.2022	13:30 - 14:20
	18 Me	12.01.2022	13:30 - 14:20
	19 Me	19.01.2022	13:30 - 14:20
	20 Me	26.01.2022	13:30 - 14:20
	21 Me	02.02.2022	13:30 - 14:20
	22 Me	09.02.2022	13:30 - 14:20
	23 Me	16.02.2022	13:30 - 14:20
	24 Me	23.02.2022	13:30 - 14:20
	25 Me	02.03.2022	13:30 - 14:20
	26 Me	09.03.2022	13:30 - 14:20
	27 Me	16.03.2022	13:30 - 14:20
	28 Me	23.03.2022	13:30 - 14:20
	29 Me	30.03.2022	13:30 - 14:20
	30 Me	06.04.2022	13:30 - 14:20
	31 Me	13.04.2022	13:30 - 14:20
	32 Me	20.04.2022	13:30 - 14:20
	33 Me	27.04.2022	13:30 - 14:20
	34 Me	04.05.2022	13:30 - 14:20
	35 Me	11.05.2022	13:30 - 14:20
	36 Me	18.05.2022	13:30 - 14:20
	37 Me	25.05.2022	13:30 - 14:20
	38 Me	01.06.2022	13:30 - 14:20

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

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





# Bodytoning

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	39 Me	08.06.2022	13:30 - 14:20
	40 Me	15.06.2022	13:30 - 14:20
	41 Me	22.06.2022	13:30 - 14:20

**Ecole-club Migros Martigny**

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

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

