



# Gymnastique seniors (petit groupe)



## Cours garanti

### Description

Cette discipline permet de développer une bonne condition physique et conserver un capital santé grâce à des séances variées et régulières d'exercices dynamiques de renforcement musculaire, de mobilité articulaire, de souplesse, d'équilibre et de mémoire.

### Contenu

- Exercices de coordination des mouvements
- Exercices fonctionnels
- Exercices de musculation
- Exercices d'assouplissement

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Se mettre en forme ou le rester
- Garder ou acquérir une certaine souplesse
- Avoir un bon maintien corporel

### Date

15.06.2021 - 28.09.2021 / E\_1520594

### Horaire

09:15 - 10:05 h

### Jours

Ma

### Durée

9 Jours de cours. Total 9.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	15.06.2021	09:15 - 10:05
2 Ma	22.06.2021	09:15 - 10:05
3 Ma	29.06.2021	09:15 - 10:05
4 Ma	24.08.2021	09:15 - 10:05
5 Ma	31.08.2021	09:15 - 10:05
6 Ma	07.09.2021	09:15 - 10:05
7 Ma	14.09.2021	09:15 - 10:05

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Gymnastique seniors (petit groupe)



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Ma	21.09.2021	09:15 - 10:05
	9 Ma	28.09.2021	09:15 - 10:05

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS