



Gym douce



Cours garanti

Description

Cette gymnastique complète se compose d'exercices physiques doux visant à la tonicité de tous les groupes musculaires.

Contenu

- Exercices de coordination des mouvements
- Exercices fonctionnels
- Exercices d'étirements lents et légers

Prérequis

Aucun

Objectifs

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

Date

06.10.2021 - 08.12.2021 / E_1543468

Horaire

09:15 - 10:05 h

Jours

Me

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	06.10.2021	09:15 - 10:05
2 Me	13.10.2021	09:15 - 10:05
3 Me	20.10.2021	09:15 - 10:05
4 Me	27.10.2021	09:15 - 10:05
5 Me	03.11.2021	09:15 - 10:05
6 Me	10.11.2021	09:15 - 10:05
7 Me	17.11.2021	09:15 - 10:05
8 Me	24.11.2021	09:15 - 10:05
9 Me	01.12.2021	09:15 - 10:05

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Gym douce



Cours garanti

Dates

Jour

10 Me

Date

08.12.2021

Heures

09:15 - 10:05

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS