



Condition physique (petit groupe) / Cours d'été

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	10.08.2022 - 10.08.2022 / E_1593423		
Horaire	08:30 - 09:20 h		
Jours	Me		
Durée	1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 20.00		
Lieu du cours	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	10.08.2022	08:30 - 09:20