



CAF : cuisses, abdos, fessiers (petit groupe) / Cours d'été

Description	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier? 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 placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Endurance (avec des exercices et des accessoires spécifiques)• "Cool down"• Stretching / détente		
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.		
Groupe cible	Adultes		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous apprenez comment renforcer votre corps (ventre, cuisses et fessier) et donc comment le raffermir et le modeler.		
Date	12.07.2022 - 12.07.2022 / E_1593456		
Horaire	19:00 - 19:50 h		
Jours	Ma		
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 Ma	12.07.2022	19:00 - 19:50

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

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch

