



# Bodytoning (petit groupe) / Cours d'été



## Cours garanti

### Description

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!

### Contenu

- Echauffement, partie endurance (avec exercices et moyens auxiliaires spécifiques), cool down, stretching/ détente

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- Vous apprenez à renforcer votre corps, à le former et à le rendre plus résistant

### Date

03.08.2022 - 03.08.2022 / E\_1593568

### Horaire

18:00 - 18:50 h

### Jours

Me

### Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 20.00

### Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	03.08.2022	18:00 - 18:50