



Power Yoga

Description	Le Power Yoga est une forme de yoga conçue et mise en oeuvre pour les adeptes du fitness: une méthode claire, simple et efficace. Le Power Yoga s'adresse à des participant/es qui ont des exigences physiques élevées. Vous développez votre force et votre souplesse sur la base du hatha yoga et de sa technique respiratoire efficace. Des exercices de relaxation complètent ces exercices exigeants de souplesse et de musculation. Dans ce cours, débutants et avancés s'entraînent ensemble.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Échauffement avec formation de chaleur, développement avec des exercices exigeants de souplesse et de musculation, exercices de stretching et relaxation en profondeur, détente finale
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Vous développez votre force et votre souplesse sur la base des postures du hatha yoga et de sa technique respiratoire efficace.● Vous améliorez votre équilibre intérieur et votre capacité de performance en harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience.
Date	25.08.2022 - 27.10.2022 / E_1604561
Horaire	09:00 - 09:50 h
Jours	Je
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 160.00
Lieu du cours	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	25.08.2022	09:00 - 09:50
	2 Je	01.09.2022	09:00 - 09:50
	3 Je	08.09.2022	09:00 - 09:50

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

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

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

école-club

MIGROS



Power Yoga

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Je	15.09.2022	09:00 - 09:50
	5 Je	22.09.2022	09:00 - 09:50
	6 Je	29.09.2022	09:00 - 09:50
	7 Je	06.10.2022	09:00 - 09:50
	8 Je	13.10.2022	09:00 - 09:50
	9 Je	20.10.2022	09:00 - 09:50
	10 Je	27.10.2022	09:00 - 09:50

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

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

