



# 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

25.08.2022 - 27.10.2022 / E\_1608300

### Horaire

12:40 - 13:30 h

### Jours

Je

### 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 Je	25.08.2022	12:40 - 13:30
2 Je	01.09.2022	12:40 - 13:30
3 Je	08.09.2022	12:40 - 13:30
4 Je	15.09.2022	12:40 - 13:30
5 Je	22.09.2022	12:40 - 13:30
6 Je	29.09.2022	12:40 - 13:30
7 Je	06.10.2022	12:40 - 13:30
8 Je	13.10.2022	12:40 - 13:30
9 Je	20.10.2022	12:40 - 13:30

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Gym douce



## Cours garanti

### Dates

### Jour

### Date

### Heures

10 Je

27.10.2022

12:40 - 13:30

**Ecole-club Migros Lausanne**

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

**école-club**

**MIGROS**