



Condition physique

Beschreibung	Apprendre à travailler sa force, son agilité, la coordination, la mobilité ainsi que le cardio-vasculaire.
Inhalt	Echauffement, travail spécifique avec du petit matériel ou sans, relaxation et étirement en fin de séance
Voraussetzung	Aucun
Zielgruppe	Adultes
Lernziele	Développer et maintenir ces différents thèmes par un programme diversifié et une utilisation de matériel variée
Datum	auf Anfrage / D_60528
Dauer	Total 1.00 Lektion(en)
Preis	CHF 14.50
Durchführungsort	Ecole-club Migros Sion (in Planung)

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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

