



Gym Gold



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Spécialement adaptée pour les aînés tout est mis en oeuvre pour que chacun se sente bien dans un cours convivial.

Inhalt

Tonification et assouplissement de l'ensemble du corps.

Lernziele

- Prendre conscience de l'importance du maintien et de la mobilité de la colonne vertébrale pour les aînées.
- Apprentissage des mouvements utiles dans la vie quotidienne.

Datum

08.01.2019 - 16.04.2019 / E_1259247

Zeit

14:20 - 15:10 h

Wochentage

Di

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 195.00

Durchführungsort

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	08.01.2019	14:20 - 15:10
2 Di	15.01.2019	14:20 - 15:10
3 Di	22.01.2019	14:20 - 15:10
4 Di	29.01.2019	14:20 - 15:10
5 Di	05.02.2019	14:20 - 15:10
6 Di	12.02.2019	14:20 - 15:10

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Gym Gold



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
7 Di	19.02.2019	14:20 - 15:10
8 Di	26.02.2019	14:20 - 15:10
9 Di	05.03.2019	14:20 - 15:10
10 Di	12.03.2019	14:20 - 15:10
11 Di	19.03.2019	14:20 - 15:10
12 Di	26.03.2019	14:20 - 15:10
13 Di	02.04.2019	14:20 - 15:10
14 Di	09.04.2019	14:20 - 15:10
15 Di	16.04.2019	14:20 - 15:10

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS