



CAF : cuisses, abdos, fessiers



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier? 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 placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien.

Inhalt

- Echauffement
- Endurance (avec des exercices et des accessoires spécifiques)
- "Cool down"
- Stretching / détente

Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

Zielgruppe

Adultes

Lernziele

- Vous apprenez comment renforcer votre corps (ventre, cuisses et fessier) et donc comment le raffermir et le modeler.

Datum

20.08.2019 - 16.06.2020 / E_1318711

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Di

Dauer

42 Kurstag(e). Total 42.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 609.00
Cours annuel

Durchführungsort

Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	20.08.2019	18:00 - 18:50
2 Di	27.08.2019	18:00 - 18:50
3 Di	03.09.2019	18:00 - 18:50
4 Di	10.09.2019	18:00 - 18:50
5 Di	17.09.2019	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migros.ch
ecole-club.ch





CAF : cuisses, abdos, fessiers



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Di	24.09.2019	18:00 - 18:50
7 Di	01.10.2019	18:00 - 18:50
8 Di	08.10.2019	18:00 - 18:50
9 Di	15.10.2019	18:00 - 18:50
10 Di	22.10.2019	18:00 - 18:50
11 Di	29.10.2019	18:00 - 18:50
12 Di	05.11.2019	18:00 - 18:50
13 Di	12.11.2019	18:00 - 18:50
14 Di	19.11.2019	18:00 - 18:50
15 Di	26.11.2019	18:00 - 18:50
16 Di	03.12.2019	18:00 - 18:50
17 Di	10.12.2019	18:00 - 18:50
18 Di	17.12.2019	18:00 - 18:50
19 Di	07.01.2020	18:00 - 18:50
20 Di	14.01.2020	18:00 - 18:50
21 Di	21.01.2020	18:00 - 18:50
22 Di	28.01.2020	18:00 - 18:50
23 Di	04.02.2020	18:00 - 18:50
24 Di	11.02.2020	18:00 - 18:50
25 Di	18.02.2020	18:00 - 18:50
26 Di	25.02.2020	18:00 - 18:50
27 Di	03.03.2020	18:00 - 18:50
28 Di	10.03.2020	18:00 - 18:50
29 Di	17.03.2020	18:00 - 18:50
30 Di	24.03.2020	18:00 - 18:50
31 Di	31.03.2020	18:00 - 18:50
32 Di	07.04.2020	18:00 - 18:50
33 Di	14.04.2020	18:00 - 18:50
34 Di	21.04.2020	18:00 - 18:50
35 Di	28.04.2020	18:00 - 18:50



CAF : cuisses, abdos, fessiers



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
36 Di	05.05.2020	18:00 - 18:50
37 Di	12.05.2020	18:00 - 18:50
38 Di	19.05.2020	18:00 - 18:50
39 Di	26.05.2020	18:00 - 18:50
40 Di	02.06.2020	18:00 - 18:50
41 Di	09.06.2020	18:00 - 18:50
42 Di	16.06.2020	18:00 - 18:50