



Power Yoga

Beschreibung	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.												
Inhalt	<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												
Voraussetzung	Aucune condition préalable n'est requise.												
Zielgruppe	Adultes												
Lernziele	<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.												
Datum	25.08.2022 - 27.10.2022 / E_1604561												
Zeit	09:00 - 09:50 h												
Wochentage	Do												
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
Preis	CHF 160.00												
Durchführungsort	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny												
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>25.08.2022</td><td>09:00 - 09:50</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>01.09.2022</td><td>09:00 - 09:50</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>08.09.2022</td><td>09:00 - 09:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	25.08.2022	09:00 - 09:50	2 Do	01.09.2022	09:00 - 09:50	3 Do	08.09.2022	09:00 - 09:50
Tag	Datum	Zeit											
1 Do	25.08.2022	09:00 - 09:50											
2 Do	01.09.2022	09:00 - 09:50											
3 Do	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





Power Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Do	15.09.2022	09:00 - 09:50
	5 Do	22.09.2022	09:00 - 09:50
	6 Do	29.09.2022	09:00 - 09:50
	7 Do	06.10.2022	09:00 - 09:50
	8 Do	13.10.2022	09:00 - 09:50
	9 Do	20.10.2022	09:00 - 09:50
	10 Do	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

