



Gym douce



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Cette gymnastique complète se compose d'exercices physiques doux visant à la tonicité de tous les groupes musculaires.

Inhalt

- Exercices de coordination des mouvements
- Exercices fonctionnels
- Exercices d'étirements lents et légers

Voraussetzung

Aucun

Lernziele

- Se mettre en forme ou le rester
- Garder ou acquérir une certaine souplesse
- Avoir un bon maintien corporel

Datum

25.08.2022 - 27.10.2022 / E_1608300

Zeit

12:40 - 13:30 h

Wochentage

Do

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 180.00

Durchführungsort

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	25.08.2022	12:40 - 13:30
2 Do	01.09.2022	12:40 - 13:30
3 Do	08.09.2022	12:40 - 13:30
4 Do	15.09.2022	12:40 - 13:30
5 Do	22.09.2022	12:40 - 13:30
6 Do	29.09.2022	12:40 - 13:30
7 Do	06.10.2022	12:40 - 13:30
8 Do	13.10.2022	12:40 - 13:30
9 Do	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
ecole-club.ch





Gym douce



Garantierte Durchführung

Termine

Tag

Datum

Zeit

10 Do

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
ecole-club.ch

