

5. Urban training

L'urban training allie de la marche et des exercices au cœur de la ville de Martigny. Ton coach t'emmènera sur des spots d'entraînement variés et ludiques. Le mobilier urbain sera votre terrain de jeu pour effectuer des exercices variés afin de renforcer l'ensemble des muscles de votre corps.

Lieu : Salle du Midi (RDV pour le 1^{er} cours)

Horaire : Mercredi de 11h40 à 12h40

Dates : 25.09 / 2.10 / 9.10 / 16.10 / 23.10 / 6.11 / 13.11 / 20.11 / 27.11 / 4.12.

Prix : 10.- à remettre lors du premier cours à l'enseignant

Intervenant : Hervé Schaer