



INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck



Début le lundi 28 septembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Educatrice Sportive

PRE REQUIS :

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

MATERIEL :

Tapis de sol / bouteille d'eau / serviette / chaussures d'intérieur / tenue de sport

CODE ACTIVITÉ : 5CE408

DESCRIPTION

Dans une ambiance conviviale, les séances permettront de travailler l'ensemble des muscles du corps : bras, abdominaux, dos, jambes et le système cardio-respiratoire, ceci pour permettre de maintenir sa forme et sa santé actuelle, voire de l'améliorer.



OBJECTIFS

Les objectifs de ces séances sont de :

- Maintenir son autonomie
- Maintenir son état de santé en pratiquant une activité physique et sportive
- Maintenir un lien social

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-09-2020	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY