



## INFORMATIONS



**SAVERNE** Ecole d'Eckartswiller  
(salle 1er étage)



Début le mardi 13 octobre 2020



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **5.00 €**

**PROFILS** : animatrice sportive

**PRE REQUIS** :

Tous niveaux.

**MATERIEL** :

Un tapis, une serviette, une bouteille d'eau et une tenue de sport. Un plaid ou un gilet pour le temps de relaxation à la fin de la séance est bienvenu.

**CODE ACTIVITÉ** : 5SA1447

## DESCRIPTION

Un cours qui mêle le stretching à des mouvements tirés du yoga, alliant des séquences permettant d'étirer et de renforcer son corps, le tout en musique. Finir par une petite séance de relaxation. Allier le bien-être du corps et de l'esprit.

On renforce son tonus musculaire, on améliore sa souplesse, et on se détend.

Que du bonheur !



## OBJECTIFS

Améliorer sa souplesse, rester actif, maintenir son tonus musculaire, se détendre et profiter d'un moment zen rien que pour soi.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	13-10-2020	09:30	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller