


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 |