



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 23 septembre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **115.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 6MU0852

DESCRIPTION

Sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur par des techniques de renforcement des muscles profonds.

OBJECTIFS

Allier bien être physique et moral.

Harmonie à l'intérieur du corps, entre tous les muscles et avec la respiration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	23-09-2021	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-09-2021	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-10-2021	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-10-2021	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	21-10-2021	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-11-2021	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-11-2021	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-12-2021	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-12-2021	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-12-2021	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-01-2022	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-01-2022	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-01-2022	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-01-2022	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-02-2022	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE