



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 21 septembre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **221.00 €**

PROFILS : Educatrice sportive

PRE REQUIS :

Personnes adultes femme, homme

En bonne santé

Sans contre-indication médicale

MATERIEL :

Ballons, bâtons, chaises, patins, élastiques

CODE ACTIVITÉ : 6MU0622

DESCRIPTION

Découverte de ses possibilités physiques et des postures à adapter, une prise de conscience de son potentiel et de nos limites réelles ou virtuelles.

La séance se déroule en groupe dans la convivialité, explication du déroulement de la séance.

Exercices spécifiques pour muscler et décontracter son dos en douceur

La séance débute en s'appropriant l'espace, suivi d'un échauffement articulaire, explication des mouvements avec démonstration et répétition des exercices.

Techniques utilisées : Renforcement musculaire, travail des abdos et postures

La séance se termine par un retour au calme et de la méditation pleine conscience (5min).



OBJECTIFS

Redonner aux muscles un tonus

Travailler les muscles profonds en conscience

Trouver une joie et une bonne humeur grâce à l'exercice physique ciblé

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-09-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-09-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-10-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-10-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-10-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-11-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-11-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-11-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-11-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-12-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-12-2021	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-01-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-01-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-01-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-01-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-02-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-02-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-03-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-03-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-03-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-03-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-03-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-04-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-04-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-05-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-05-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-05-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-05-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-05-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-06-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE