



INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck

(Salle de la conciergerie)



Début le lundi 18 octobre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Animatrice de loisirs sportifs

PRE REQUIS :

Fournir un certificat médical.

MATERIEL :

Apporter un tapis de gym épais, un petit coussin, une serviette et prévoir une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 6CE0832

DESCRIPTION

Les cours sont basés sur une série de mouvements de la méthode Pilates et du stretching. Chaque séance se compose d'exercices fluides, qui allient un travail de renforcement, de mobilisation articulaire, d'étirement, le tout en associant la respiration.

OBJECTIFS

Amélioration de la posture, tonification des muscles de l'ensemble du corps, évacuation des tensions, élimination du stress grâce à une technique de respiration, amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	18-10-2021	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	08-11-2021	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	15-11-2021	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	22-11-2021	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	29-11-2021	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	06-12-2021	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	13-12-2021	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	03-01-2022	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	10-01-2022	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	17-01-2022	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	24-01-2022	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	31-01-2022	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY