



## INFORMATIONS



**GUEBWILLER** Maison Ritter

(Salle 16 (ballet))



**Début le** jeudi 21 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** : 6GU0832

## 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
Jeudi	21-10-2021	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	18-11-2021	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	25-11-2021	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	02-12-2021	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	09-12-2021	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	16-12-2021	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	06-01-2022	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	13-01-2022	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	20-01-2022	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	27-01-2022	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	03-02-2022	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	24-02-2022	15:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER