



INFORMATIONS



CERNAY Club House Piscine



Début le lundi 08 novembre 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 : 6CE0836

DESCRIPTION

Vous cherchez une activité physique inspirée des principes du Pilates, des postures du Yoga et de la respiration, des exercices de stretching, venez découvrir l'activité gym d'entretien ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !



OBJECTIFS

Renforcement musculaire, amélioration de la souplesse et de l'équilibre, évacuation des tensions et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	08-11-2021	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Lundi	15-11-2021	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Lundi	22-11-2021	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Lundi	29-11-2021	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Lundi	06-12-2021	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Lundi	13-12-2021	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Lundi	03-01-2022	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Lundi	10-01-2022	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Lundi	17-01-2022	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Lundi	24-01-2022	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Lundi	31-01-2022	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY