

INFORMATIONS

<p> OSTWALD Centre sportif et de loisirs</p> <p> Début le mardi 21 septembre 2021</p> <p> DURÉE : 01:00</p> <p>Prix : 180.00 €</p>	<p>PROFILS : Animatrice sportive</p> <p>PRE REQUIS : Ouvert à tous.</p> <p>MATERIEL : Aucun</p> <p>CODE ACTIVITÉ : 6OS0602</p>
---	--

DESCRIPTION

En alternance sur 3 séances : Pilates, Qi Gong et marche nordique pour entretenir sa forme physique et rechercher le bien-être dans sa tête et dans son corps.

Les séances Pilates axées sur un travail de gainage et de respiration peuvent être adaptées aux personnes ayant des difficultés avec les exercices au sol.

La marche nordique est également adaptée.

Le programme est envoyé en début de trimestre. Cours en musique.



OBJECTIFS

- Entretenir sa forme physique.
- Ressentir son corps en pleine forme, souple et dynamique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-09-2021	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	28-09-2021	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	05-10-2021	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	19-10-2021	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	09-11-2021	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	16-11-2021	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	23-11-2021	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	30-11-2021	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	07-12-2021	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	14-12-2021	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	04-01-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	11-01-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	18-01-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	25-01-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	01-02-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	22-02-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	01-03-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	08-03-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	15-03-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	22-03-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	29-03-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	05-04-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	26-04-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	03-05-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	10-05-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	17-05-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	24-05-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	31-05-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	07-06-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	14-06-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD