Pilates

Mme HELMER CASSIER Brigitte

INFORMATIONS

OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel

Début le mercredi 22 septembre 2021

DURÉE : 01:00

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

MATERIEL :

Tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 6OS0746

Prix : **180.00 €**

DESCRIPTION

Améliorez votre silhouette, votre force et votre souplesse par des mouvements lents, précis et adaptés à chacun, par un travail des muscles profonds visant à renforcer la sangle abdominale et protéger ainsi votre dos.

Recherche d'une certaine "harmonie" corps et esprit par un travail de concentration qui s'appuie sur une respiration lente et contrôlée et sur une prise de conscience de sa posture.

Cours en musique, utilisation de petit matériel (ballons, élastiques ...)

Pilates

Mme HELMER CASSIER Brigitte

OBJECTIFS

- Améliorer et entretenir sa forme physique et son bien-être.

- Acquérir une meilleure connaissance de son corps et de ses positions.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	22-09-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-09-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-10-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-10-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-10-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-11-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-11-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	24-11-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	01-12-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-12-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-12-2021	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-01-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	12-01-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	19-01-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	26-01-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-02-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	23-02-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-03-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	09-03-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	16-03-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	23-03-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	30-03-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-04-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	27-04-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-05-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	11-05-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-05-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	25-05-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	01-06-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-06-2022	18:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD