



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 19 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 :** 6MU0870

## DESCRIPTION

Vous avez envie de vous détendre, assouplir et renforcer votre corps et accéder à une sensation de bien être ? Venez découvrir les bienfaits de la méthode Pilates et le stretching ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !

## 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
Mardi	19-10-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-11-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-11-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-11-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-11-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-12-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-12-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-02-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE