



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



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 : 6MU0876

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 du stretching ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !

OBJECTIFS

Découverte d'exercices de base de la méthode Pilates, éveil des muscles profonds de l'ensemble du corps, amélioration de la posture, évacuation des tensions, élimination du stress grâce à une technique de respiration, amélioration de la souplesse et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	21-10-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-11-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-11-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-12-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-12-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-12-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-02-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-02-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE