Pilates

Mme ZAGALA Céline

INFORMATIONS

MUNSTER Salle de la Laub
(Salle de la Laub)

Début le lundi 12 septembre 2022

DURÉE : 01:00

Prix : **225.00 €**

PROFILS : Professeur diplômé de Pilates

PRE REQUIS :

Pas de prérequis, accessible à tous.

Jeunes, seniors, femmes enceintes, sportifs, tout le monde est concerné par les bienfaits de la méthode Pilates.

MATERIEL :

Vous munir d'un tapis de sol, d'une tenue confortable et de beaucoup de bonne humeur

CODE ACTIVITÉ : 7MN0505

DESCRIPTION

Le Pilates, mélange de yoga, de danse et de gym, tonifie le corps tout entier et l'amincit visiblement. Avec cette discipline, le corps tire sa force de l'intérieur. De plus, en traitant les muscles posturaux, il rend le corps plus tonique et droit.

Pilates

Mme ZAGALA Céline

OBJECTIFS

Vous chasserez le stress, resterez zen, serez réconcilié avec votre corps et gagnerez en souplesse. Le Pilates : une vraie mine de bienfaits à découvrir.

Dites adieu au mal de dos, aux abdos ramollis et au corps non aligné.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	12-09-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	19-09-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	26-09-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	03-10-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	10-10-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	17-10-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	07-11-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	14-11-2022	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	21-11-2022	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	28-11-2022	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	05-12-2022	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	12-12-2022	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	09-01-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	16-01-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	23-01-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	30-01-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	06-02-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	27-02-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	06-03-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	13-03-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	20-03-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	27-03-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	03-04-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	15-05-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	22-05-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	05-06-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	12-06-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Mercredi	14-06-2023	17:00	01:00	Sortie, -
Mercredi	14-06-2023	18:00	01:00	Sortie, -
Lundi	19-06-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Lundi	26-06-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster

Lundi	03-07-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster