



INFORMATIONS



MUNSTER Salle de la Laub

(Salle de la Laub)



Début le vendredi 16 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 : 7MN0501

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.



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
Vendredi	16-09-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	23-09-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	30-09-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	07-10-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	14-10-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	21-10-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	18-11-2022	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	25-11-2022	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	02-12-2022	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	09-12-2022	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	16-12-2022	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	06-01-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	13-01-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	20-01-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	27-01-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	03-02-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	10-02-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	03-03-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	10-03-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	17-03-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	24-03-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	31-03-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	14-04-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	05-05-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	12-05-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	26-05-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	02-06-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	09-06-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	16-06-2023	10:15	01:00	Sortie, -
Vendredi	23-06-2023	10:15	01:00	Sortie, -
Vendredi	30-06-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster

Vendredi

07-07-2023

10:15

01:00

Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster