



## INFORMATIONS



**CERNAY** Conciergerie du stade Daniel Eck  
(Salle de la conciergerie)



Début le lundi 26 septembre 2022



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **112.00 €**

**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** : 7CE0602

## DESCRIPTION

Vous cherchez une activité physique inspirée des principes du Pilates, des postures du Yoga, de la respiration et des exercices de stretching, venez découvrir l'activité gym d'entretien ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !



## OBJECTIFS

Renforcement musculaire, amélioration de la souplesse et de l'équilibre, évacuation des tensions et enfin sensation de bien-être.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	26-09-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	03-10-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	10-10-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	17-10-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	07-11-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	14-11-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	21-11-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	28-11-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	05-12-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	12-12-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	09-01-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	16-01-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	23-01-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	30-01-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY