Stretching & relaxation

Mme PILLET Sandra

INFORMATIONS

SAVERNE

Début le jeudi 29 septembre 2022

DURÉE : 01:00

Prix : 112.00 €

PROFILS : animatrice sportive

PRE REQUIS :

Accessible à tous.

MATERIEL :

Un tapis, une serviette, une bouteille d'eau et une tenue de sport. Un plaid ou un gilet pour le temps de relaxation à la fin de la séance est bienvenu.

CODE ACTIVITÉ : 7SA0742

DESCRIPTION

Un cours qui mêle le stretching à des mouvements tirés du yoga, alliant des séquences permettant d'étirer et de renforcer son corps, le tout en musique.

Finir chaque cours par une petite séance de relaxation/méditation guidée d'une quinzaine de minutes afin de prendre du temps pour soi.

Stretching & relaxation

Mme PILLET Sandra

OBJECTIFS

Allier le sport à la détente. Améliorer sa souplesse, son tonus musculaire, se détendre et profiter d'un moment zen rien que pour soi.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	29-09-2022	19:00	01:00	
Jeudi	06-10-2022	19:00	01:00	
Jeudi	13-10-2022	19:00	01:00	
Jeudi	20-10-2022	19:00	01:00	
Jeudi	10-11-2022	19:00	01:00	
Jeudi	17-11-2022	19:00	01:00	
Jeudi	24-11-2022	19:00	01:00	
Jeudi	01-12-2022	19:00	01:00	
Jeudi	08-12-2022	19:00	01:00	
Jeudi	15-12-2022	19:00	01:00	
Jeudi	05-01-2023	19:00	01:00	
Jeudi	12-01-2023	19:00	01:00	
Jeudi	19-01-2023	19:00	01:00	
Jeudi	26-01-2023	19:00	01:00	
Jeudi	02-02-2023	19:00	01:00	