



INFORMATIONS



THANN Salle Sainte-Odile

(Salle Sainte-Odile (Rez de chaussée))



Début le jeudi 28 septembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **222.00 €**

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée

PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes ayant envie de se maintenir en bonne forme physique.

Si vous avez des problèmes de santé, des séquelles d'une blessure ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin.

MATERIEL :

Un tapis de gym épais et un petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 8TH0672

DESCRIPTION

Les exercices proposés muscleront et tonifieront en profondeur l'ensemble de votre corps, amélioreront votre posture, renforceront vos dorsaux, vos abdominaux, votre périnée ... Le tout avec une respiration consciente, un contrôle et une précision des mouvements.

Durant les séances, la concentration nécessaire pour effectuer les exercices libèrera votre esprit des tensions accumulées et vous donnera la sensation d'un meilleur équilibre.

Chacun pourra évoluer en fonction de ses propres capacités dans le groupe.



OBJECTIFS

À l'issue de la saison, grâce à une sollicitation de tous les muscles, sans exception, vous aurez développé de la force et du tonus musculaire, vous aurez corrigé déséquilibres et mauvaises postures, votre condition physique s'en ressentira.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	28-09-2023	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	05-10-2023	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	12-10-2023	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	19-10-2023	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	09-11-2023	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	16-11-2023	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	30-11-2023	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	07-12-2023	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	21-12-2023	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	11-01-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	18-01-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	25-01-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	01-02-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	15-02-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	14-03-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	21-03-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	28-03-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	04-04-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	11-04-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	18-04-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	16-05-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	23-05-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	30-05-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	06-06-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	13-06-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	20-06-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	04-07-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	11-07-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann