

INFORMATIONS



THANN Salle Sainte-Odile

(Salle Sainte-Odile (Rez de chaussée))



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **222.00 €**

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée

PRE REQUIS :

Les séances s'adressent à toutes personnes souhaitant se sentir bien dans leur corps.

Débutant ou personnes pratiquant depuis plusieurs années rencontrant quelques difficultés dans leur pratique (douleurs articulaires, manque de force ou de souplesse).

Il n'est pas nécessaire d'être sportif ou souple, les cours sont adaptés et sécurisés à chacun en fonction de ses capacités et son propre rythme.

MATERIEL :

Un tapis de Pilates, un petit coussin, deux balles de tennis et deux élastiband Sveltus 7kg

Image not found or type u

CODE ACTIVITÉ : 8TH0664

DESCRIPTION

Sur chaise et/ou tapis au sol.

Plusieurs techniques douces seront abordées: Pilate de Joseph Pilates, Yoga de Bernadette de Gasquet, Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain et mouvements de Stretching.

Des exercices variés, adaptés et sécurisés vous permettront de retrouver aisance, mobilité articulaire, souplesse, pour corriger votre posture, renforcer vos dorsaux et vos abdominaux sans risques.

Les exercices et la respiration sont en consciences, le tout pour un mieux-être général.



OBJECTIFS

Entretenir et préserver son capital forme.

Diminuer les raideurs musculaires et assouplir l'ensemble du corps.

Muscler en douceur son dos et corriger sa posture.

Travailler ses muscles profonds, sans violence et sans aucune recherche de performance.

Prendre soin de son corps et de son esprit.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	03-10-2023	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	10-10-2023	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	17-10-2023	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	07-11-2023	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	14-11-2023	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	21-11-2023	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	28-11-2023	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	12-12-2023	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	19-12-2023	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	09-01-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	16-01-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	23-01-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	30-01-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	06-02-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	13-02-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	20-02-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	12-03-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	19-03-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	26-03-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	02-04-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	09-04-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	16-04-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	07-05-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	14-05-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	21-05-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	28-05-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	04-06-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann