



## 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 :

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

Débutant ou personnes pratiquant depuis plusieurs années et 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 en fonction de vos capacités et à votre 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** : 8TH0662

## DESCRIPTION

Sur chaise et/ou tapis au sol.

Plusieurs techniques douces seront abordés: 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.



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