Gym pour le dos

Mme STEIMER Marie-Odile

INFORMATIONS

M2A UP19
(Yoga)

Début le mardi 20 juin 2023

DURÉE : 01:00

PROFILS : Educatrice sportive

PRE REQUIS :

Personnes adultes et en bonne santé

Sans contre-indication médicale

MATERIEL :

Ballons, bâtons, chaises, patins, élastiques

CODE ACTIVITÉ : 7MU414

Prix : **15.00 €**

DESCRIPTION

La séance se déroule en groupe dans la convivialité. Elle débute par un échauffement articulaire, en s'appropriant l'espace. Ensuite, les mouvements sont expliqués, démonstration à l'appui, puis les exercices répétés. Vous ferez des exercices spécifiques pour muscler et décontracter le dos en douceur, vous pratiquerez les techniques du renforcement musculaire, du travail des abdominaux et des postures.

La séance se termine par un retour au calme et de la méditation pleine conscience (5min).

Vous découvrirez vos possibilités physiques, les postures à adapter et prendrez conscience de votre potentiel, de vos limites, réelles ou virtuelles.

Gym pour le dos

Mme STEIMER Marie-Odile

OBJECTIFS

Les objectifs sont :

- Redonner aux muscles un tonus, muscler son dos

- Travailler les muscles profonds en conscience

- Prendre conscience de sa posture au travail et ailleurs

- Trouver joie et bonne humeur grâce à l exercice physique ciblé

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	20-06-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	27-06-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE