



## INFORMATIONS



THANN Salle Sainte-Odile

(Salle Sainte-Odile (Rez de chaussée))



Début le mardi 01 octobre 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **228.00 €**

**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 :

Merci d'apporter un tapis de Pilates, un petit coussin, deux balles de tennis et deux élastiband Sveltus 7k

**CODE ACTIVITÉ :** 9TH0670

## 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	01-10-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	08-10-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	15-10-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	05-11-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	12-11-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	19-11-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	26-11-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	03-12-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	10-12-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	17-12-2024	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	07-01-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	14-01-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	21-01-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	28-01-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	04-02-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	25-02-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	04-03-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	11-03-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	18-03-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	25-03-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	01-04-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	22-04-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	29-04-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	06-05-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	13-05-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	20-05-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	27-05-2025	17:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann

Mardi 03-06-2025 17:00 01:00 Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann