



## 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 :

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** : 9TH0664

## 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 corrigés déséquilibres et mauvaises postures, votre condition physique s'en ressentira.

## SÉANCES

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