



INFORMATIONS



not found or type unknown

THANN Salle Sainte-Odile

(Salle Sainte-Odile (Rez de chaussée))



not found or type unknown

Début le jeudi 26 septembre 2024



not found or type unknown

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 : 9TH0662

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
Jeudi	26-09-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	03-10-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	10-10-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	17-10-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	07-11-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	14-11-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	21-11-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	28-11-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	05-12-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	12-12-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	19-12-2024	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	09-01-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	16-01-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	23-01-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	30-01-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	06-02-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	27-02-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	06-03-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	13-03-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	20-03-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	27-03-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	03-04-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	24-04-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	15-05-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	22-05-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	05-06-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	12-06-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	19-06-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann