



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mardi 08 octobre 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **252.00 €**

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 :

Merci de prévoir un tapis de gym et un petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 9AD661

DESCRIPTION

À la fois chez-vous et avec un groupe, vous pourrez évoluer en fonction de vos propres capacités.

Nous ferons des exercices qui vont muscler et tonifier en profondeur l'ensemble de votre corps, améliorer votre posture, vous faire oublier votre mal de dos, renforcer vos dorsaux, vos abdominaux, votre périnée ... Le tout avec une respiration consciente, un contrôle et une précision des mouvements.



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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	08-10-2024	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	15-10-2024	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	05-11-2024	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	12-11-2024	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	19-11-2024	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	26-11-2024	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	03-12-2024	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	10-12-2024	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	17-12-2024	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	07-01-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	14-01-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	21-01-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	28-01-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	04-02-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	25-02-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	04-03-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	11-03-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	18-03-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	25-03-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	01-04-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	22-04-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	29-04-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	06-05-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	13-05-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	20-05-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	27-05-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	03-06-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	10-06-2025	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -