



INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle de Danse)



Début le samedi 05 octobre 2024



DURÉE : 01:15

Prix : **206.00 €**

PROFILS : Professeure de danse

PRE REQUIS :

Pas de prérequis particulier ; pas de contre-indication à la pratique sportive douce.

Avis médical nécessaire en cas de pathologie.

MATERIEL :

Tapis de sol, tenue souple et confortable

CODE ACTIVITÉ : 9MO252

DESCRIPTION

Travail corporel en douceur, fondé sur la respiration profonde, mettant en jeu la sangle abdominale en lien avec des exercices d'étirements des chaînes musculaires, de centrage et de relaxation. Ils se pratiquent debout ou au sol et sont généralement accompagnés d'une musique douce soutenant le rythme et procurant détente et bien-être.



OBJECTIFS

Acquérir une bonne conscience de sa respiration, en particulier de sa respiration abdominale.

Ressentir son corps et sa posture.

Développer un mouvement fluide et conscient, une bonne mobilité articulaire, un bon gainage.

Permettre à l'énergie de circuler harmonieusement dans le corps en provoquant à la fois une amélioration du maintien et de la mobilité corporelle, une prise de conscience du tonus postural et une détente.

Améliorer son équilibre et sa coordination.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|--------|------------|---------|-------|---|
| Samedi | 05-10-2024 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 12-10-2024 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 09-11-2024 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 16-11-2024 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 23-11-2024 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 30-11-2024 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 07-12-2024 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 14-12-2024 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 21-12-2024 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 11-01-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 18-01-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 25-01-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 01-02-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 08-02-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 01-03-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 08-03-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 15-03-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 22-03-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 29-03-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 05-04-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 26-04-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 10-05-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 17-05-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 24-05-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 07-06-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Samedi | 14-06-2025 | 08:45 | 01:15 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |