



INFORMATIONS



not found or type unknown

CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck

(Salle de la conciergerie)



not found or type unknown

Début le lundi 23 septembre 2024



not found or type unknown

DURÉE : 01:00

Prix : **241.00 €**

PROFILS : Animatrice de loisirs sportifs

PRE REQUIS :

Fournir un certificat médical en début de l'activité.

MATERIEL :

Prévoir une tenue souple.

Apporter un tapis de gym épais, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 9CE251

DESCRIPTION

Au rythme de vos possibilités et en petit groupe, cette activité propose un travail progressif de l'ensemble du corps en diversifiant les exercices avec ou sans matériel (chaise, petit ballon, ...).

Les séances sont adaptées, la pratique est variée (debout, assis sur une chaise, allongé et en mouvement) et ciblée pour vous apporter un sentiment de bien-être.



OBJECTIFS

Améliorer la mobilité, l'équilibre, la souplesse tout en renforçant les ensembles musculaires du corps en douceur.

Libérer les tensions.

Ressentir du bien-être.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|---|
| Lundi | 23-09-2024 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 30-09-2024 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 07-10-2024 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 14-10-2024 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 04-11-2024 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 18-11-2024 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 25-11-2024 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 02-12-2024 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 09-12-2024 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 16-12-2024 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 06-01-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 13-01-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 20-01-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 27-01-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 03-02-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 24-02-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 03-03-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 10-03-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 17-03-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 24-03-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 31-03-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 28-04-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 05-05-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 12-05-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 19-05-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 26-05-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 02-06-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |
| Lundi | 16-06-2025 | 09:20 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |