



INFORMATIONS



M2A Lieu sera précisé ultérieurement



Début le mardi 10 septembre 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **260.00 €**

PROFILS : Educateur Sportif expérimentée Diplômée du BPJEPS AGFF

PRE REQUIS :

Les séances nécessitent de ne pas avoir de souci majeur de mobilité ni de dysfonctionnement cardiovasculaire.

Un avis médical est encouragé.

MATERIEL :

Par souci d'hygiène et de bien-être personnel, il est souhaitable que chacun ait son propre tapis de sol, une bouteille d'eau pour s'hydrater et une serviette.

Chaussures de sport et tenue adaptée.

CODE ACTIVITÉ : 9MA2250

DESCRIPTION

La gymnastique d'entretien maintient la forme physique à tout âge.

Adaptée au plus grand nombre, elle est proposée de telle manière que chacun y trouve un grand bénéfice pour le corps et le bien-être général.

Une attention particulière est apportée afin de respecter l'intégrité physique des participants.



OBJECTIFS

Entretenir sa forme physique

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-09-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	17-09-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	24-09-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	01-10-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	08-10-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	15-10-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	05-11-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	12-11-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	19-11-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	26-11-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	03-12-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	10-12-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	17-12-2024	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	07-01-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	14-01-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	21-01-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	28-01-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	04-02-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	25-02-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	04-03-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	11-03-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	18-03-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	25-03-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	01-04-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	22-04-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	29-04-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	06-05-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	13-05-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	20-05-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	27-05-2025	14:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -