



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le mardi 10 septembre 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **260.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 9MA275

DESCRIPTION

Un cours pour sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur, par des techniques de renforcement des muscles profonds.



OBJECTIFS

- Allier bien-être physique et moral
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-09-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-09-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-09-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-10-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-10-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-10-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-11-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-11-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-11-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-11-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-12-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-12-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-12-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-01-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-01-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-01-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-01-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-02-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-02-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-03-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-03-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-03-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-03-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-04-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-04-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-04-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-05-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-05-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-05-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	27-05-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE