



## INFORMATIONS



not found or type unknown

M2A UP19

(Salle 02)



not found or type unknown

Début le mardi 10 septembre 2024



not found or type unknown

DURÉE : 01:00

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 9MA274

Prix : **260.00 €**

## DESCRIPTION

Vous n'avez pas le temps de faire des heures et des heures d'entraînement ? Cette discipline complète est faite pour VOUS.

Rencontre entre la méthode Pilates et des modules d'entraînement qui vont améliorer vos capacités cardiovasculaires et d'endurance, le tout en musique. Avec une fusion des disciplines, vous débuterez avec une intensité modérée à soutenue en alliant la précision du Pilates traditionnel.



## OBJECTIFS

- Allier bien-être physique et moral
- Travail du cœur (aérobie)
- Meilleure énergie au quotidien
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-09-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-09-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-09-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-10-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-10-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-10-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-11-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-11-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-11-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-11-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-12-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-12-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-12-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-01-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-01-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-01-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-01-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-02-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-02-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-03-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-03-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-03-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-03-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-04-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-04-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-04-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-05-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-05-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-05-2025	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Mardi 27-05-2025 19:30 01:00 UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE