



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 12 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 : 9MA273

## 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
Jeudi	12-09-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-09-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-09-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-10-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-10-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-10-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-11-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-11-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	21-11-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-11-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-12-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-12-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-12-2024	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-01-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-01-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-01-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-01-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-02-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-02-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-03-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-03-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-03-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-03-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-04-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-04-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-05-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-05-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-06-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-06-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-06-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE