



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le samedi 14 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 : 9MA270

## 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                                     |
|--------|------------|---------|-------|--|
| Samedi | 14-09-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 21-09-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 28-09-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 05-10-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 12-10-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 19-10-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 09-11-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 16-11-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 23-11-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 30-11-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 07-12-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 14-12-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 21-12-2024 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 11-01-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 18-01-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 25-01-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 01-02-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 08-02-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 01-03-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 08-03-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 15-03-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 22-03-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 29-03-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 05-04-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 26-04-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 03-05-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 10-05-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 17-05-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 24-05-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 31-05-2025 | 10:00   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |