


## INFORMATIONS

 not found or type unknown  
**M2A UP19**  
(Salle 02)

 not found or type unknown  
**Début le samedi 05 octobre 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 :** 9MA269

**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
Samedi	05-10-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-10-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	19-10-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	09-11-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	16-11-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	23-11-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	30-11-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-12-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-12-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-12-2024	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	11-01-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	18-01-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	25-01-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	01-02-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	08-02-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	01-03-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	08-03-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	15-03-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	22-03-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	29-03-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	05-04-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	26-04-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	03-05-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	10-05-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	17-05-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	24-05-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	31-05-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-06-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-06-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Samedi 21-06-2025 11:15 01:00 UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE