

INFORMATIONS

 **SAVERNE** Lieu sera précisé ultérieurement

 **Début le** jeudi 19 septembre 2024

 **DURÉE** : 01:00

Prix : **210.00 €**

PROFILS : Educateur sport-santé

PRE REQUIS :

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité physique sera demandé.

MATERIEL :

Prévoir une tenue souple et un tapis de sol (type yoga)

CODE ACTIVITÉ : 9SA252

DESCRIPTION

Des séances de gymnastique douce en loisirs adaptées, sécurisantes, évolutives et progressives, se déroulant dans une ambiance permettant de se centrer dans le calme.

Des mouvements fluides harmonisés à la respiration qui mettent l'accent sur une recherche d'équilibre, une meilleure coordination, une augmentation de l'amplitude articulaire et un développement des muscles stabilisateurs (muscles entourant le rachis et les ceintures scapulaire et pelvienne).



OBJECTIFS

Épanouissez vous sereinement en chassant la sédentarité, trouvez votre équilibre et votre pleine forme en augmentant votre vitalité grâce à la gymnastique douce.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jedi	19-09-2024	10:00	01:00	
Jedi	26-09-2024	10:00	01:00	
Jedi	03-10-2024	10:00	01:00	
Jedi	10-10-2024	10:00	01:00	
Jedi	17-10-2024	10:00	01:00	
Jedi	07-11-2024	10:00	01:00	
Jedi	14-11-2024	10:00	01:00	
Jedi	21-11-2024	10:00	01:00	
Jedi	28-11-2024	10:00	01:00	
Jedi	05-12-2024	10:00	01:00	
Jedi	12-12-2024	10:00	01:00	
Jedi	19-12-2024	10:00	01:00	
Jedi	09-01-2025	10:00	01:00	
Jedi	16-01-2025	10:00	01:00	
Jedi	23-01-2025	10:00	01:00	
Jedi	30-01-2025	10:00	01:00	
Jedi	06-02-2025	10:00	01:00	
Jedi	27-02-2025	10:00	01:00	
Jedi	06-03-2025	10:00	01:00	
Jedi	13-03-2025	10:00	01:00	
Jedi	20-03-2025	10:00	01:00	
Jedi	27-03-2025	10:00	01:00	
Jedi	03-04-2025	10:00	01:00	
Jedi	24-04-2025	10:00	01:00	
Jedi	15-05-2025	10:00	01:00	
Jedi	22-05-2025	10:00	01:00	
Jedi	05-06-2025	10:00	01:00	
Jedi	12-06-2025	10:00	01:00	