Gymnastique douce

M. SCHMIDT Manuel

INFORMATIONS

SAVERNE Espace yoga
(Salle Espace yoga)

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 : 9SA251

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).

Gymnastique douce

M. SCHMIDT Manuel

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
Jeudi	19-09-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	26-09-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	03-10-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	10-10-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	17-10-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	07-11-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	14-11-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	21-11-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	28-11-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	05-12-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	12-12-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	19-12-2024	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	09-01-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	16-01-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	23-01-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	30-01-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	06-02-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	27-02-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	06-03-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	13-03-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	20-03-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	27-03-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	03-04-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	24-04-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	15-05-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	22-05-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	05-06-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Jeudi	12-06-2025	14:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE