



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le mardi 09 septembre 2025



DURÉE : 01:00

Prix : **260.00 €**

PROFILS : Educateur Sportif diplômé BPJEPS AGFF

PRE REQUIS :

Séances non-débutants nécessitant d'avoir déjà vécu quelques séances.

MATERIEL :

Par souci d'hygiène et de bien-être personnel il est souhaitable d'avoir son propre tapis de sol ainsi que d'une serviette ou d'un coussin pour aligner sa nuque. Dans le cadre de la variation des cours proposés, il sera demandé de s'équiper d'un gros ballon (swiss ball) et d'un rouleau de 90cm (foam roll) ; des précisions seront apportées individuellement au fur et à mesure des séances.

CODE ACTIVITÉ : 10MA831

DESCRIPTION

La méthode PILATES utilise la coordination respiration-mouvement pour atteindre une bonne connaissance de soi et un bien-être personnel.

Selon les praticiens du monde médical, pratiqué avec régularité et constance, la méthode PILATES agirait conséquemment sur la santé globale des individus qui trouveraient un certain équilibre physique et mental.



OBJECTIFS

Prendre conscience de son schéma corporel

Renforcer et améliorer son tonus postural

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	09-09-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-09-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-09-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-09-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-10-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-10-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-11-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-11-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-11-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-12-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-12-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-12-2025	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-01-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-01-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-01-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	27-01-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-02-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-02-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-03-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-03-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-03-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-03-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-03-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-04-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-04-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-05-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-05-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-05-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-05-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-06-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE