Pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

INFORMATIONS

MOLSHEIM Centre socio culturel
(Salle de Danse)

Début le samedi 04 octobre 2025

DURÉE : 01:15

Prix : 206.00 €

PROFILS : Professeure de danse

PRE REQUIS :

Pas de prérequis particulier ; pas de contre-indication à la pratique sportive douce.

Avis médical nécessaire en cas de pathologie.

MATERIEL :

Tapis de sol, tenue souple et confortable

CODE ACTIVITÉ : 10MO0833

DESCRIPTION

Travail corporel en douceur, fondé sur la respiration profonde, mettant en jeu la sangle abdominale en lien avec des exercices d'étirements des chaînes musculaires, de centrage et de relaxation. Ils se pratiquent debout ou au sol et sont généralement accompagnés d'une musique douce soutenant le rythme et procurant détente et bien-être.

Pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

OBJECTIFS

Acquérir une bonne conscience de sa respiration, en particulier de sa respiration abdominale.

Ressentir son corps et sa posture.

Développer un mouvement fluide et conscient, une bonne mobilité articulaire, un bon gainage.

Permettre à l'énergie de circuler harmonieusement dans le corps en provoquant à la fois une amélioration du maintien et de la mobilité corporelle, une prise de conscience du tonus postural et une détente.

Améliorer son équilibre et sa coordination.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	04-10-2025	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	11-10-2025	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	25-10-2025	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	15-11-2025	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	22-11-2025	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	29-11-2025	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	06-12-2025	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	13-12-2025	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	20-12-2025	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	10-01-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	17-01-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	24-01-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	31-01-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	07-02-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	14-02-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	07-03-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	14-03-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	21-03-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	28-03-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	04-04-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	11-04-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	02-05-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	09-05-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	23-05-2026	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM