Pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

INFORMATIONS

MOLSHEIM Maison des élèves
(Salle Catherine PETER)

Début le mardi 30 septembre 2025

DURÉE : 01:15

Prix : 213.00 €

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 : 10MO0832

DESCRIPTION

Ce cours a pour but de prévenir ou d'atténuer le mal de dos, si fréquent de nos jours. Ces douleurs sont souvent provoquées par des tensions et des crispations musculaires ou de mauvaises postures.

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.

Les exercices se pratiquent debout ou au sol et sont généralement accompagnés d'une musique soutenant le rythme et l'image du mouvement.

Les cours sont accompagnés d'une musique douce pour rythmer les mouvements et procurer détente et bien-être.

Pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

OBJECTIFS

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

Ressentir son corps et sa posture.

Faire des étirements debout, assis, couché.

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

Améliorer son équilibre et sa coordination.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	30-09-2025	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	07-10-2025	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	14-10-2025	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	04-11-2025	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	18-11-2025	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	25-11-2025	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	02-12-2025	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	09-12-2025	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	16-12-2025	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	06-01-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	13-01-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	20-01-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	27-01-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	03-02-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	10-02-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	03-03-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	10-03-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	17-03-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	24-03-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	31-03-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	07-04-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	28-04-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	05-05-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	12-05-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	19-05-2026	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM