

# Gymnastique douce



M. SCHMIDT Manuel

## INFORMATIONS



SAVERNE CSC Ilot du Moulin  
(Poly 1)

PROFILS : Educateur sport-santé



Début le jeudi 09 octobre 2025

PRE REQUIS :

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



DURÉE : 01:00

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 10SA833

Prix : **270.00 €**

## 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
Jeudi	09-10-2025	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	16-10-2025	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	06-11-2025	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	13-11-2025	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	20-11-2025	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	27-11-2025	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	04-12-2025	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	11-12-2025	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	18-12-2025	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	08-01-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	15-01-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	22-01-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	29-01-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	05-02-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	12-02-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	05-03-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	12-03-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	19-03-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	26-03-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	02-04-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	09-04-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	30-04-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	07-05-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	21-05-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	28-05-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	04-06-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	11-06-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	18-06-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	25-06-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	02-07-2026	14:15	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE