Yoga - Boxe

Mme SAETIA Elizabeth

INFORMATIONS

MULHOUSE Le fil de soie (Gymnase)

Début le jeudi 10 octobre 2019

DURÉE : 01:00

PROFILS : prof de tai chi, qi gong et cheng hsin

PRE REQUIS :

Tout public.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU389

Prix : **96.00 €**

DESCRIPTION

Nous allons commencer le cours avec les postures de yoga vinyasa afin d'assouplir le corps et la boxe permettra ensuite d'entraîner le cardiovasculaire. Nous apprendrons comment bouger le corps sans effort et avec efficacité.

Yoga - Boxe

Mme SAETIA Elizabeth

OBJECTIFS

Travailler le cardiovasculaire avec la boxe sans effort et l'étirement avec les postures de yoga - la meilleure combinaison pour commencer la journée !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	10-10-2019	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	17-10-2019	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	07-11-2019	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	14-11-2019	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	21-11-2019	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	28-11-2019	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	05-12-2019	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	12-12-2019	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	19-12-2019	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	09-01-2020	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	16-01-2020	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Jeudi	23-01-2020	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE