

## INFORMATIONS



THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer



Début le vendredi 12 juin 2026



DURÉE : 01:20

Prix : **24.00 €**

**PROFILS :** Animatrice de Loisir Sportif passionnée

### PRE REQUIS :

Les séances s'adressent à toutes personnes souhaitant se sentir bien dans leur corps (femmes et hommes).

Débutant ou personnes rencontrant quelques difficultés dans leur pratique (douleurs articulaires, manque de force ou de souplesse).

Il n'est pas nécessaire d'être sportif ou souple, les cours sont adaptés et sécurisés en fonction de vos capacités et à votre rythme.

### MATERIEL :

Merci d'apporter 1 tapis de gym + 1 petit ballon de gym de 23 cm environ + 2 élastiques identiques (personnellement j'utilise : la marque SVELTUS - Maxi Elastiband comme « élastiques » - (7kg ou 10 kg) c'est très bien et un Ballon sveltus pédagogique. Cette marque se commande sur internet, naturellement il existe d'autres produits en magasin (que je ne connais pas).

**CODE ACTIVITÉ :** 10TH665

## DESCRIPTION

Sur chaise et/ou tapis au sol.

Plusieurs techniques douces seront abordées: Pilate de Joseph Pilates, Yoga de Bernadette de Gasquet, Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain et mouvements de Stretching.

Des exercices variés, adaptés et sécurisés vous permettront de retrouver aisance, mobilité articulaire, souplesse, pour corriger votre posture, renforcer vos dorsaux et vos abdominaux sans risques.

Les exercices et la respiration sont en consciences, le tout pour un mieux-être général et également l'avantage de réduire le stress.



## OBJECTIFS

Entretenir et préserver son capital forme.

Diminuer les raideurs musculaires et assouplir l'ensemble du corps.

Muscler en douceur son dos et corriger sa posture.

Travailler ses muscles profonds, sans violence et sans aucune recherche de performance.

Prendre soin de son corps et de son esprit.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	12-06-2026	09:30	01:20	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Vendredi	19-06-2026	09:30	01:20	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN