



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 10 septembre 2026



DURÉE : 01:00

Prix : **281.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 11MA849

## DESCRIPTION

Un cours pour sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur, par des techniques de renforcement des muscles profonds.



## OBJECTIFS

- Allier bien-être physique et moral
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	10-09-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-09-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-09-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	01-10-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-10-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-10-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-11-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-11-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-11-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-11-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-12-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-12-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-12-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-01-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-01-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	21-01-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-01-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-02-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-02-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-02-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-03-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-03-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-03-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	01-04-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-04-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-04-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-05-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-05-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-05-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-06-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-06-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Judi	17-06-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Judi	24-06-2027	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE