



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le mardi 08 septembre 2026



DURÉE : 01:00

Prix : **298.00 €**

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 : 11MA846

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
Mardi	08-09-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-09-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-09-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-09-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-10-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-10-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-11-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-11-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-11-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-11-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-12-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-12-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-12-2026	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-01-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-01-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-01-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-01-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-02-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-02-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-03-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-03-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-03-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-03-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-04-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-04-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-05-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-05-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-05-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-05-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-06-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Mardi	08-06-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-06-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-06-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-06-2027	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE