



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le samedi 12 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 : 11MA844

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
Samedi	12-09-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	19-09-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	26-09-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	03-10-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	10-10-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	17-10-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-11-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-11-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-11-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	28-11-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	05-12-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-12-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	19-12-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	09-01-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	16-01-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	23-01-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	30-01-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	06-02-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-02-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-02-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-03-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-03-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	27-03-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	03-04-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	10-04-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	17-04-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	15-05-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	22-05-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	29-05-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	05-06-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-06-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Samedi	19-06-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	26-06-2027	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE