



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le samedi 12 septembre 2026



DURÉE : 01:00

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 : 11MA843

Prix : **281.00 €**

DESCRIPTION

Vous n'avez pas le temps de faire des heures et des heures d'entraînement ? Cette discipline complète est faite pour VOUS.

Rencontre entre la méthode Pilates et des modules d'entraînement qui vont améliorer vos capacités cardiovasculaires et d'endurance, le tout en musique. Avec une fusion des disciplines, vous débuterez avec une intensité modérée à soutenue en alliant la précision du Pilates traditionnel.



OBJECTIFS

- Allier bien-être physique et moral
- Travail du cœur (aérobie)
- Meilleure énergie au quotidien
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration

SÉANCES

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

Samedi	05-06-2027	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-06-2027	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	19-06-2027	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	26-06-2027	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE