Cardio-Pilates

M. BACCAM Eric

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 02)

Début le mardi 08 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 : 11MA838

Prix : **298.00 €**

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.

Cardio-Pilates

M. BACCAM Eric

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

Mardi	25-05-2027	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-06-2027	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-06-2027	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-06-2027	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-06-2027	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-06-2027	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE