


INFORMATIONS

 OSTWALD Centre sportif et de loisirs

 Début le lundi 23 septembre 2019

 DURÉE : 01h

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4OS371

Prix : **180.00 €**

DESCRIPTION

Mobilisation du corps par des mouvements adaptés à tous.

OBJECTIFS

Améliorer sa forme physique en tonifiant et assouplissant son corps, gagner en résistance générale et en bien-être.