



## INFORMATIONS

 THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer

 Début le lundi 21 septembre 2026

 DURÉE : 01:00

Prix : **135.00 €**

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée

### PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes ayant envie de se maintenir en bonne forme physique (femmes et hommes).

Si vous avez des problèmes de santé, des séquelles d'une blessure ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin.

### MATERIEL :

Merci d'apporter un tapis de gym épais et un petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 11TH669

## DESCRIPTION

Les exercices proposés muscleront et tonifieront en profondeur l'ensemble de votre corps, amélioreront votre posture, renforceront vos dorsaux, vos abdominaux, votre périnée ... Le tout avec une respiration consciente, un contrôle et une précision des mouvements.

Durant les séances, la concentration nécessaire pour effectuer les exercices libèrera votre esprit des tensions accumulées et vous donnera la sensation d'un meilleur équilibre.

Chacun pourra évoluer en fonction de ses propres capacités dans le groupe.



## OBJECTIFS

À l'issue de la saison, grâce à une sollicitation de tous les muscles, sans exception, vous aurez développé de la force et du tonus musculaire, vous aurez corrigés déséquilibres et mauvaises postures, votre condition physique s'en ressentira.

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|------|
| Lundi | 21-09-2026 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 28-09-2026 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 05-10-2026 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 12-10-2026 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 09-11-2026 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 16-11-2026 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 23-11-2026 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 30-11-2026 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 07-12-2026 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 14-12-2026 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 04-01-2027 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 11-01-2027 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 18-01-2027 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 25-01-2027 | 17:10   | 01:00 |      |
| Lundi | 01-02-2027 | 17:10   | 01:00 |      |