



## INFORMATIONS



THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer



Début le mardi 22 septembre 2026



DURÉE : 01:00

Prix : **135.00 €**

**PROFILS :** Animatrice de Loisir Sportif passionnée

### PRE REQUIS :

Les séances s'adressent à toutes personnes souhaitant se sentir bien dans leur corps.

Débutant ou personnes rencontrant quelques difficultés dans leur pratique (douleurs articulaires, manque de force ou de souplesse).

Il n'est pas nécessaire d'être sportif ou souple, les cours sont adaptés et sécurisés en fonction de vos capacités et à votre rythme.

### MATERIEL :

Merci d'apporter 1 petit ballon de gym de 25 cm environ, 2 élastiques identiques ou 2 sangles d'étirements identiques et un tapis de gym.

**CODE ACTIVITÉ :** 11TH667

## DESCRIPTION

Sur chaise et/ou tapis au sol.

Plusieurs techniques douces seront abordées: Pilate de Joseph Pilates, Yoga de Bernadette de Gasquet, Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain et mouvements de Stretching.

Des exercices variés, adaptés et sécurisés vous permettront de retrouver aisance, mobilité articulaire, souplesse, pour corriger votre posture, renforcer vos dorsaux et vos abdominaux sans risques.

Les exercices et la respiration sont en consciences, le tout pour un mieux-être général et également l'avantage de réduire le stress.



## OBJECTIFS

Entretenir et préserver son capital forme.

Diminuer les raideurs musculaires et assouplir l'ensemble du corps.

Muscler en douceur son dos et corriger sa posture.

Travailler ses muscles profonds, sans violence et sans aucune recherche de performance.

Prendre soin de son corps et de son esprit.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	22-09-2026	17:10	01:00	
Mardi	29-09-2026	17:10	01:00	
Mardi	06-10-2026	17:10	01:00	
Mardi	13-10-2026	17:10	01:00	
Mardi	03-11-2026	17:10	01:00	
Mardi	10-11-2026	17:10	01:00	
Mardi	17-11-2026	17:10	01:00	
Mardi	24-11-2026	17:10	01:00	
Mardi	01-12-2026	17:10	01:00	
Mardi	08-12-2026	17:10	01:00	
Mardi	15-12-2026	17:10	01:00	
Mardi	05-01-2027	17:10	01:00	
Mardi	12-01-2027	17:10	01:00	
Mardi	19-01-2027	17:10	01:00	
Mardi	26-01-2027	17:10	01:00	