



INFORMATIONS



THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer



Début le vendredi 25 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 tapis de gym + 1 petit ballon de gym de 23 cm environ + 2 élastiques identiques de 7kg.

(Personnellement j'utilise : SVELTUS – Les élastiques Maxi Elastiband et un Ballon sveltus pédagogique).

Cette marque se commande sur internet, mais il existe d'autres produits en magasin.

CODE ACTIVITÉ : 11TH662

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 |
|----------|------------|---------|-------|------|
| Vendredi | 25-09-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 02-10-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 09-10-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 16-10-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 06-11-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 13-11-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 20-11-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 27-11-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 04-12-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 11-12-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 18-12-2026 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 08-01-2027 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 15-01-2027 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 22-01-2027 | 09:30 | 01:00 | |
| Vendredi | 29-01-2027 | 09:30 | 01:00 | |