



UNIVERSITÉ
POPULAIRE
du Rhin

Gym bien-être et Pilates doux



Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS



THANN Salle Sainte-Odile



Début le jeudi 24 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 : 11TH661

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
Judi	24-09-2026	10:00	01:00	
Judi	01-10-2026	10:00	01:00	
Judi	08-10-2026	10:00	01:00	
Judi	15-10-2026	10:00	01:00	
Judi	05-11-2026	10:00	01:00	
Judi	12-11-2026	10:00	01:00	
Judi	19-11-2026	10:00	01:00	
Judi	26-11-2026	10:00	01:00	
Judi	03-12-2026	10:00	01:00	
Judi	10-12-2026	10:00	01:00	
Judi	17-12-2026	10:00	01:00	
Judi	07-01-2027	10:00	01:00	
Judi	14-01-2027	10:00	01:00	
Judi	21-01-2027	10:00	01:00	
Judi	28-01-2027	10:00	01:00	