



INFORMATIONS



SAVERNE CSC Ilot du Moulin

(Poly 1)



Début le jeudi 21 janvier 2027



DURÉE : 01:00

Prix : **117.00 €**

PROFILS : Educateur sport-santé

PRE REQUIS :

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité physique sera demandé.

MATERIEL :

Prévoir une tenue souple et un tapis de sol (type yoga)

CODE ACTIVITÉ : 11SA834

DESCRIPTION

Des séances de gymnastique douce en loisirs adaptées, sécurisantes, évolutives et progressives, se déroulant dans une ambiance permettant de se centrer dans le calme.

Des mouvements fluides harmonisés à la respiration qui mettent l'accent sur une recherche d'équilibre, une meilleure coordination, une augmentation de l'amplitude articulaire et un développement des muscles stabilisateurs (muscles entourant le rachis et les ceintures scapulaire et pelvienne).



OBJECTIFS

Épanouissez vous sereinement en chassant la sédentarité, trouvez votre équilibre et votre pleine forme en augmentant votre vitalité grâce à la gymnastique douce.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	21-01-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	28-01-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	04-02-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	11-02-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	18-02-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	11-03-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	18-03-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	25-03-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	01-04-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	08-04-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	15-04-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	13-05-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	20-05-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE