



INFORMATIONS



SAVERNE CSC Ilot du Moulin



Début le jeudi 12 septembre 2019



DURÉE : 01:15

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SA382

Prix : **95.00 €**

DESCRIPTION

Cette pratique va s'adresser à un public large, sans limite d'âge, souhaitant faire de l'entretien physique. C'est une approche douce et ludique basée sur des exercices très variés (issus du yoga, de la méthode pilate, des jeux d'oppositions, des sports collectifs,...etc.) : permettant l'entretien cardio-respiratoire, le renforcement musculaire, l'amélioration de l'équilibre et des capacités psychomotrices, l'amélioration de la coordination générale des membres, les assouplissements, les étirements, la relaxation, et le bien-être avec et dans son corps.

OBJECTIFS

- entretien cardio-respiratoire
- renforcement musculaire
- amélioration de l'équilibre et des capacités psychomotrices
- amélioration de la coordination générale des membres
- assouplissements/ étirements
- relaxation

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	12-09-2019	18:30	01:15	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	19-09-2019	18:30	01:15	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	26-09-2019	18:30	01:15	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	03-10-2019	18:30	01:15	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	10-10-2019	18:30	01:15	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	17-10-2019	18:30	01:15	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	07-11-2019	18:30	01:15	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	14-11-2019	18:30	01:15	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	21-11-2019	18:30	01:15	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	28-11-2019	18:30	01:15	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE