



## INFORMATIONS



SAVERNE CSC Ilot du Moulin

(Poly 1)



Début le jeudi 24 septembre 2026



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 : 11SA835

## 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	24-09-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	01-10-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	08-10-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	15-10-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	05-11-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	12-11-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	19-11-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	26-11-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	03-12-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	10-12-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	17-12-2026	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	07-01-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Jeudi	14-01-2027	17:00	01:00	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE