Gymnastique douce

M. STILL Alain

INFORMATIONS

GUEBWILLER Maison du Saint Gangolphe

Début le lundi 21 septembre 2026

DURÉE : 01:00

PROFILS : Animateur sport santé

PRE REQUIS :

Aucune contre indication à la pratique d'une activité physique modérée.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11GU837

Prix : **135.00 €**

DESCRIPTION

Avec du matériel simple et même sans, les séances de gym douce se présentent sous la forme d'exercices divers en groupe complet ou en ateliers. On y travaille l'ensemble du corps de manière ludique et dans la bonne humeur pour maintenir la santé physique et morale.

Gymnastique douce

M. STILL Alain

OBJECTIFS

-Travail de la souplesse et de la mobilité

- Renforcement musculaire

- Entretien cardio-vasculaire

- Amélioration de l'équilibre et de la coordination

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-09-2026	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	28-09-2026	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	05-10-2026	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	12-10-2026	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	09-11-2026	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	16-11-2026	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	23-11-2026	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	30-11-2026	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	07-12-2026	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	14-12-2026	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	04-01-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	11-01-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	18-01-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	25-01-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	01-02-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse