



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison du Saint Gangolphe

PROFILS : Animateur sport santé



Début le lundi 08 février 2027

PRE REQUIS :

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



DURÉE : 01:00

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11GU836

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.



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	08-02-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	15-02-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	08-03-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	15-03-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	22-03-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	05-04-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	12-04-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	03-05-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	10-05-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	24-05-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	31-05-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	07-06-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	14-06-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	21-06-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	28-06-2027	08:45	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse