



INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck
(Salle de la conciergerie)



Début le lundi 07 octobre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : Entraîneur sportif

PRE REQUIS :

Aucune contre-indication à la pratique du sport en général.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4CE375

Prix : **180.00 €**

DESCRIPTION

Des ateliers variés pour:

- travailler l'activité cardiaque
- maintenir et augmenter la tonicité musculaire générale
- assouplir les chaînes musculaires
- amener à la détente par des exercices de respiration

Les ateliers seront adaptés au public participant en cherchant le bien-être pendant et après les séances.



OBJECTIFS

Entretenir et améliorer sa forme physique et mentale générale.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	07-10-2019	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	14-10-2019	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	04-11-2019	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	18-11-2019	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	25-11-2019	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	02-12-2019	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	09-12-2019	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	16-12-2019	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	06-01-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	13-01-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	20-01-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	27-01-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	03-02-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	10-02-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	02-03-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY