



INFORMATIONS



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



Début le lundi 09 mars 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **168.00 €**

PROFILS : Entraîneur sportif

PRE REQUIS :

Aucune contre-indication à la pratique du sport en général.
Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4CE376

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	09-03-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	16-03-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	23-03-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	30-03-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	06-04-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	27-04-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	04-05-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	11-05-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	18-05-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	25-05-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	08-06-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	15-06-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	22-06-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	29-06-2020	10:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY