



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs



Début le mercredi 11 septembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : SANTE

PRE REQUIS :

Tous public.....; tout âges.....toutes pathologies.....et..bonnes humeur acceptées

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4OS370

Prix : **141.00 €**

DESCRIPTION

Mouvements en musique basées sur la respiration avec consciences du corps .

le démarrage se fait par une harmonisation global et un echauffement de tout le corps(articulations ,muscles ,tendons et travail organes .

le travail sous forme d'une démo



OBJECTIFS

Entretien de notre corps et de notre esprit, favoriser le bien-être dans notre quotidien car il renforce nos muscles, donne plus de souplesse aux tendons.

Améliore l'équilibre, la coordination, et la mémoire.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	11-09-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-09-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	25-09-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-10-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	09-10-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	16-10-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-11-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-11-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-11-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	27-11-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-12-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	11-12-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-12-2019	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-01-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-01-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	22-01-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-01-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-02-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD