

INFORMATIONS

 MULHOUSE Choregrafica

 Début le mardi 28 janvier 2020

 DURÉE : 01:00

PROFILS : Animatrice Loisirs sportifs

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU801

Prix : **115.00 €**

DESCRIPTION

En tenant compte du rythme de la respiration, du bon alignement de la colonne ainsi que le maintien d'une bonne posture générale, le pilates améliore la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

OBJECTIFS

Le pilates permet le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'assouplissement articulaire.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	28-01-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-02-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-03-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-03-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-03-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-03-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-03-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-04-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-04-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-05-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-05-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-05-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-05-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-06-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-06-2020	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE