



INFORMATIONS



MULHOUSE Ecole maternelle Nordfeld



Début le mardi 10 septembre 2019



DURÉE : 01:00

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Le cours de Body Sculpt s'adresse à tous car il est à faible impact et comporte peu de travail cardiovasculaire.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU393

Prix : **108.00 €**

DESCRIPTION

Le Body Sculpt est un cours de 60 min. Il se déroule ainsi :

- un échauffement : réveil progressif des muscles de l'ensemble du corps
- un travail isolé des différents groupes musculaires (pompes, squats, fentes, extensions de jambes, crunch...)
- quelques séquences de travail cardiovasculaire peuvent être ajoutées
- étirements et stretching pour faciliter la récupération.

OBJECTIFS

C'est le cours idéal pour les personnes souhaitant affiner et tonifier leur silhouette.

Le Body Sculpt est un cours collectif qui renforce et tonifie le haut, le centre et le bas du corps. Les bras, le dos, la ceinture abdominale (ventre et taille), les fessiers ainsi que les jambes sont sollicités.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-09-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	17-09-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	24-09-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	08-10-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	15-10-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	05-11-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	12-11-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	19-11-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	26-11-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	03-12-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	10-12-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	17-12-2019	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	07-01-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	14-01-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse