



INFORMATIONS



MULHOUSE Ecole maternelle Nordfeld



Début le mardi 21 janvier 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **108.00 €**

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse à tous car il est à faible impact et comporte peu de travail cardio vasculaire.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU825

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

Cours idéal pour les personnes souhaitant affiner et tonifier leur silhouette.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-01-2020	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-01-2020	18:30	01:00	Ecole Maternelle Lefèbvre, 40 Rue Lefèbvre, 68100 Mulhouse - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-02-2020	18:30	01:00	Ecole Maternelle Lefèbvre, 40 Rue Lefèbvre, 68100 Mulhouse - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-02-2020	18:30	01:00	Ecole Maternelle Lefèbvre, 40 Rue Lefèbvre, 68100 Mulhouse - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-03-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	10-03-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	17-03-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	24-03-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	31-03-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	07-04-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	28-04-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	05-05-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	12-05-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	19-05-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse