



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 10 février 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Coach Sportif

PRE REQUIS :

Tenue décontractée, un tapis de sol, une serviette ou bien petit coussin et une bouteille d'eau.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU843

Prix : **115.00 €**

DESCRIPTION

Des problèmes de dos ? Ne souffrez plus, il existe plusieurs méthodes douces qui permettent de réveiller et reconstruire la ceinture abdominale profonde ainsi que les autres muscles de votre corps.



OBJECTIFS

Vous muscler en douceur et en profondeur par des exercices simples dans le respect de votre corps.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	10-02-2020	17:00	01:00	
Lundi	02-03-2020	17:00	01:00	
Lundi	09-03-2020	17:00	01:00	
Lundi	16-03-2020	17:00	01:00	
Lundi	23-03-2020	17:00	01:00	
Lundi	30-03-2020	17:00	01:00	
Lundi	06-04-2020	17:00	01:00	
Lundi	27-04-2020	17:00	01:00	
Lundi	04-05-2020	17:00	01:00	
Lundi	11-05-2020	17:00	01:00	
Lundi	18-05-2020	17:00	01:00	
Lundi	25-05-2020	17:00	01:00	
Lundi	08-06-2020	17:00	01:00	
Lundi	15-06-2020	17:00	01:00	
Lundi	22-06-2020	17:00	01:00	