



## INFORMATIONS



MULHOUSE EWTTM



Début le lundi 12 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Instructeur HoopTonic

PRE REQUIS :

Aucun.

MATERIEL :

Tenue de sport près du corps.

Une paire de baskets propres.

Une petite serviette.

Une bouteille d'eau.

Cerceaux fournis.

CODE ACTIVITÉ : 5MU500

## DESCRIPTION

Vous avez envie de pratiquer une activité fun, ludique qui vous permettra de vous tonifier, de vous raffermir, de vous défouler, tout ça à la fois ?

Alors venez découvrir les bienfaits du Hula Hoop !

Peu importe votre expérience, vous apprendrez les techniques de base nécessaires afin d'exécuter le plus simplement possible tous les mouvements avec votre cerceau et votre corps.

Sur le rythme de musiques endiablées et dans la bonne humeur, venez prendre votre dose d'endorphines ! Sensation de bien-être garantie !

## OBJECTIFS

- Brûler des calories en s'amusant.
- Allier l'exercice cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.
- Affiner sa ceinture abdominale.
- Travailler son équilibre et sa souplesse.

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu  |
|-------|------------|---------|-------|---|
| Lundi | 12-10-2020 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 02-11-2020 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 09-11-2020 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 16-11-2020 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 23-11-2020 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 30-11-2020 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 07-12-2020 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 14-12-2020 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 04-01-2021 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 11-01-2021 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 18-01-2021 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |
| Lundi | 25-01-2021 | 12:30   | 01:00 | EWTTM, 19b rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE |