



INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19 (Yoga)  Début le mardi 15 septembre 2020  DURÉE : 01:00 Prix : 221.00 €	PROFILS : animatrice de sport de loisir PRE REQUIS : Aucun niveau minimum n'est demandé; les possibilités du moment et le respect du corps sont prioritaires. Seance mixte. MATERIEL : je travaille avec des ballons, des batons, des elastiques, des chaises, des patins. CODE ACTIVITÉ : 5MU506
---	--

DESCRIPTION

Les différents exercices qui ciblent des muscles profonds, permettent de trouver l'équilibre, de ne plus avoir peur de tomber ou de trébucher et d'éprouver une satisfaction dans une progression rapide et efficace.

L'ambiance est conviviale et sympathique.



OBJECTIFS

- Trouver ou retrouver un bien être postural au travail pour les personnes actives.
- Prendre conscience des postures à l'origine de certaines douleurs.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	15-09-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-09-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-09-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-10-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-10-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-11-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-11-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-11-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-11-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-12-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-12-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-12-2020	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-01-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-01-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-01-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-01-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-02-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-02-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-03-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-03-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-03-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-03-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-04-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-04-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-04-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-05-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-05-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-05-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-06-2021	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE