



INFORMATIONS

 MULHOUSE Choregrafica	PROFILS : animatrice sport loisir
 Début le vendredi 18 septembre 2020	PRE REQUIS : Il est souhaitable d'avoir une bonne condition physique. Séance mixte.
 DURÉE : 01:00	MATERIEL : Tenue souple, tapis de sol, bouteille d'eau. Certificat médical de non contre-indication.
Prix : 221.00 €	CODE ACTIVITÉ : 5MU508

DESCRIPTION

Dans une ambiance conviviale, la séance est tonique et dynamique. Elle permet le travail des muscles, des tendons et des ligaments avant un retour au calme.

Le travail d'endurance et de résistance se fait sur une musique entraînante à l'aide de ballons, de bâtons, d'élastiques, d'altères et de patins.



OBJECTIFS

- Se défouler avec intelligence en travaillant les muscles et les articulations.
- Augmenter sa capacité physique musculaire mais aussi respiratoire.
- Avoir la satisfaction de faire quelque chose pour soi.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	18-09-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	25-09-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-10-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-10-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-10-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-11-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-11-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-11-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-11-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-12-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-12-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-12-2020	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-01-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-01-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-01-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-01-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-02-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-02-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-02-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-03-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-03-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-03-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-04-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-04-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-04-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	23-04-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-05-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	21-05-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	28-05-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE

Vendredi	04-06-2021	12:20	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
----------	------------	-------	-------	--