



## INFORMATIONS

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>MULHOUSE UP19<br/>(Yoga)</p>  <p>Début le mardi 15 septembre 2020</p>  <p>DURÉE : 01:00</p> <p>Prix : <b>221.00 €</b></p> | <p>PROFILS : animatrice sport loisir</p> <p>PRE REQUIS :</p> <p>Aucun niveau minimum n'est demandé; les possibilités du moment et le respect du corps sont prioritaires.</p> <p>MATERIEL :</p> <p>Je travaille avec des ballons, des batons, des elastiques, des alteres, des patins.</p> <p>CODE ACTIVITÉ : 5MU512</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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.

## LIFTING

Vous serez capable de :

Acquérir une bonne conscience de sa respiration abdominale

Ressentir son corps et sa posture

Faire des étirements debout, assis ou allongé

Développer un mouvement fluide et conscient, une bonne mobilité articulaire, un bon gainage

Améliorer son équilibre et sa coordination

## SÉANCES

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

|       |            |       |       |                                          |
|-------|------------|-------|-------|------------------------------------------|
| Mardi | 30-03-2021 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 06-04-2021 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 13-04-2021 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 20-04-2021 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 11-05-2021 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 18-05-2021 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 25-05-2021 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 01-06-2021 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |