



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 02 octobre 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Animatrice Yoga

PRE REQUIS :

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL :

Tapis de YOGA et bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 5MU538

Prix : **108.00 €**

DESCRIPTION

Sans discontinuité, les postures et contre-postures sont réalisées tout au long de la séance. Toutes les postures sont rythmées par une respiration précise provoquant ainsi l'augmentation de la température corporelle.



OBJECTIFS

Ces cours vous permettront d'apprendre à placer le mouvement dans la respiration et de créer de cette manière du dynamisme.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	02-10-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-10-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-10-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-11-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-11-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-11-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-11-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-12-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-12-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-12-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-01-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-01-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-01-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-01-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE