



INFORMATIONS



SAVERNE Ecole d'Eckartswiller
(salle 1er étage)



Début le mardi 13 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **220.00 €**

PROFILS : animatrice sportive

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

Un tapis, une serviette, une bouteille d'eau et une tenue de sport. Un plaid ou un gilet pour le temps de relaxation à la fin de la séance est bienvenu.

CODE ACTIVITÉ : 5SA372

DESCRIPTION

Un cours qui mêle le stretching à des mouvements tirés du yoga, alliant des séquences permettant d'étirer et de renforcer son corps, le tout en musique. Finir par une petite séance de relaxation. Allier le bien-être du corps et de l'esprit.

On renforce son tonus musculaire, on améliore sa souplesse, et on se détend.

Que du bonheur !



OBJECTIFS

Améliorer sa souplesse, rester actif, maintenir son tonus musculaire, se détendre et profiter d'un moment zen rien que pour soi.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	13-10-2020	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	03-11-2020	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	10-11-2020	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	17-11-2020	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	24-11-2020	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	01-12-2020	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	08-12-2020	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	15-12-2020	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	05-01-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	12-01-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	19-01-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	26-01-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	02-02-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	09-02-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	16-02-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	09-03-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	16-03-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	23-03-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	30-03-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	06-04-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	13-04-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	20-04-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	11-05-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	18-05-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	25-05-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	01-06-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	08-06-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	15-06-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	22-06-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller
Mardi	29-06-2021	09:00	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller