



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le mardi 29 septembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **221.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL :

Prévoir un tapis de sol, une tenue souple, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 5MU586

DESCRIPTION

Savant équilibre de travail cardio-vasculaire, de renforcement musculaire et d'amélioration de la respiration, les exercices de la méthode Pilates visent au développement harmonieux de la silhouette et de la force intérieure tout en douceur. Pas de contractions brusques, la méthode ménage aussi bien le squelette que les muscles. Ludique, on utilise (ou pas) des accessoires ballons, cerceaux, élastiques qui induisent des déséquilibres, et incitent le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs. Cela permet d'activer les muscles profonds, de relâcher les zones tendues, et d'équilibrer la musculature.

OBJECTIFS

Ces cours vous permettront d'allier bien-être physique et moral.

Vous pourrez sculpter votre corps en douceur par des techniques de renforcement des muscles profonds. Vous retrouverez l'harmonie à l'intérieur de votre corps, entre tous les muscles et la respiration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	29-09-2020	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-10-2020	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-10-2020	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-11-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	10-11-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	17-11-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	24-11-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	01-12-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	08-12-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	15-12-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	05-01-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	12-01-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	19-01-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	26-01-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	02-02-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-02-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-02-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	23-02-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	02-03-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-03-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-03-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	23-03-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	30-03-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	06-04-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	13-04-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	20-04-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	27-04-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	04-05-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	11-05-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -

