



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le mardi 29 septembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **221.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL :

Tenue décontractée, un tapis de sol, une serviette ou bien petit coussin et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 5MU588

DESCRIPTION

Travailler ses abdos pour soulager vos problèmes de dos ! Souvent oublié, ce travail est indispensable pour éviter les douleurs dorsales chroniques ou passagères et permet également d'améliorer sa posture. En faisant quelques exercices ciblés qui feront travailler grand dorsal et trapèzes tout en renforçant la ceinture abdominale, vos douleurs disparaîtront et vous gagnerez un joli port de tête et une colonne vertébrale souple. A vous de jouer !

OBJECTIFS

Au fil des séances vous apprendrez à :

- Tonnifier votre sangle abdominale
- Améliorer votre posture

Ces séances vous permettront de vous muscler en douceur et en profondeur par des exercices simples dans le respect de votre corps.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	29-09-2020	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-10-2020	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-10-2020	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-11-2020	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-11-2020	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-11-2020	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-11-2020	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-12-2020	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-12-2020	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-12-2020	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-01-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-01-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-01-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-01-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-02-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-02-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-03-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-03-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-03-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-03-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-04-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-04-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-04-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-05-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-05-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-05-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-06-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-06-2021	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE

