



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le samedi 07 novembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **221.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL :

Prévoir tenue souple, baskets, tapis de sol et bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 5MU598

DESCRIPTION

Cette activité est un mix de plusieurs disciplines tel que Hiit-cardio, cardio-boxing (sans touche) et exercices de renforcement musculaire. Vous manquez de temps pour faire du sport, vous souhaitez vous affiner, améliorer vos capacités cardiovasculaires tout en vous amusant et en musique? **Rejoignez ce cours !**



OBJECTIFS

Venez vous AMUSER en faisant du sport.

Travail fractionné de haute intensité permettant de :

- Brûler des calories et perdre du gras
- Améliorer considérablement ses capacités d'endurance

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	07-11-2020	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-11-2020	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-11-2020	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	28-11-2020	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	05-12-2020	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-12-2020	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	19-12-2020	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	09-01-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	16-01-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	23-01-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	30-01-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	06-02-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-02-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-02-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-03-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-03-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	27-03-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	03-04-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	10-04-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	17-04-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	24-04-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	15-05-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	22-05-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	29-05-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	05-06-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-06-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	19-06-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	26-06-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	03-07-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	10-07-2021	13:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE