



## INFORMATIONS



MULHOUSE MCP Cité

(Gymnase)



Début le mercredi 14 octobre 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 : 5MU600

## 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
Mercredi	14-10-2020	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	04-11-2020	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	18-11-2020	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	25-11-2020	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	02-12-2020	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	09-12-2020	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	16-12-2020	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	06-01-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	13-01-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	20-01-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	27-01-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	03-02-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	10-02-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	17-02-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	10-03-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	17-03-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	24-03-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	31-03-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	07-04-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	14-04-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	21-04-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	12-05-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	19-05-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	26-05-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	02-06-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	09-06-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	16-06-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE

Mercredi	23-06-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	30-06-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Mercredi	07-07-2021	12:30	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE