



## INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck



Début le lundi 05 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Educatrice Sportive

### PRE REQUIS :

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

### MATERIEL :

Tapis de sol / bouteille d'eau / serviette / chaussures d'intérieur / tenue de sport

CODE ACTIVITÉ : 5CE382

## DESCRIPTION

Activité physique sollicitant le corps dans son ensemble : renforcement musculaire - cardio / circuit training / ateliers mémoire - équilibre. Activité accessible à tous.

Dans une ambiance conviviale, les séances permettront de travailler l'ensemble des muscles du corps : bras, abdominaux, dos, jambes et le système cardio-respiratoire, ceci pour permettre de maintenir sa forme et sa santé actuelle, voire de l'améliorer.



## OBJECTIFS

Les objectifs de ces séances sont de :

- Maintenir son autonomie
- Maintenir son état de santé en pratiquant une activité physique et sportive
- Maintenir un lien social

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	05-10-2020	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	12-10-2020	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	02-11-2020	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	09-11-2020	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	16-11-2020	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	23-11-2020	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	30-11-2020	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	07-12-2020	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	14-12-2020	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	04-01-2021	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	11-01-2021	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	18-01-2021	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY