



## INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck



Début le mardi 03 novembre 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 : 5CE374

## DESCRIPTION

Séances se déroulant dans une ambiance conviviale et travaillant tout le corps : bras, abdominaux, jambes, dos, cardio.

Il est primordial d'échauffer correctement l'ensemble de vos groupes musculaires au début de chaque séance d'entraînement physique. Les exercices de renforcement musculaire permettent d'augmenter la masse et la résistance des muscles. L'entraînement cardiovasculaire rassemble des exercices qui visent à renforcer le système cardiovasculaire (le cœur et les poumons).

## OBJECTIFS

Les objectifs de ces séances sont de :

- Développer et maintenir ses capacités physiques
- Maintenir son autonomie
- Garder un lien social

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	03-11-2020	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	10-11-2020	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	17-11-2020	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	24-11-2020	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	01-12-2020	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	08-12-2020	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	15-12-2020	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	05-01-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	12-01-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	19-01-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	26-01-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	02-02-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY