



INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck



Début le mardi 02 février 2021



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 : 5CE386

DESCRIPTION

Séances se déroulant dans une ambiance conviviale, 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	02-02-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	09-02-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	16-02-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	09-03-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	16-03-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	23-03-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	30-03-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	06-04-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	13-04-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	20-04-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	11-05-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	18-05-2021	19:15	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY