



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs



Début le lundi 28 septembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **180.00 €**

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5OS394

DESCRIPTION

Améliorez votre silhouette, votre posture et votre force, par des mouvements lents, précis et adaptés à chacun. La méthode Pilates permet d'assouplir et de renforcer la sangle abdominale. La respiration lente et contrôlée procure bien-être et harmonise corps et esprit.

Le travail de gainage est important.



OBJECTIFS

- Améliorer et entretenir sa forme physique.
- Avoir une meilleure connaissance de son corps et de ses positions.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-09-2020	10:15	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	05-10-2020	10:15	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	12-10-2020	10:15	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	02-11-2020	10:15	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	09-11-2020	10:15	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	16-11-2020	10:15	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	23-11-2020	10:15	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	30-11-2020	10:15	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	07-12-2020	10:15	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	14-12-2020	10:15	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	04-01-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	11-01-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	18-01-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	25-01-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	01-02-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-02-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-02-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-03-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-03-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	22-03-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	29-03-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	12-04-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	19-04-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	26-04-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	03-05-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	31-05-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	07-06-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	14-06-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	21-06-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -

Lundi	28-06-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
-------	------------	-------	-------	------------------------