



INFORMATIONS

 OSTWALD Centre sportif et de loisirs	PROFILS : Animatrice sportive
 Début le mardi 29 septembre 2020	PRE REQUIS : Ouvert à tous.
 DURÉE : 01:00	MATERIEL : Aucun
Prix : 180.00 €	CODE ACTIVITÉ : 5OS396

DESCRIPTION

Palette de gymn douce, de Pilates, de Qi Gong et de marche nordique.

Eveil du corps et de l'esprit par la prise de conscience de son « moi » et du bien-être qu'elle procure, voilà en quelques mots la définition de cette activité.

Basée sur l'exécution de mouvements accomplis en plénitude avec une prise de conscience du corps tout entier pour un réel bénéfice sur le sentiment de bien-être.



OBJECTIFS

- Entretenir sa forme physique.
- Ressentir son corps en pleine forme, souple et dynamique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	29-09-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	06-10-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	13-10-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	03-11-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	10-11-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	17-11-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	24-11-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	01-12-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	08-12-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	15-12-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	05-01-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	12-01-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	19-01-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	26-01-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	02-02-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-02-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	23-02-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-03-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-03-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	23-03-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	30-03-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	06-04-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	13-04-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	20-04-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	27-04-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	04-05-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	25-05-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	01-06-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	08-06-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -

Mardi	15-06-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
-------	------------	-------	-------	------------------------