



INFORMATIONS

<p> OSTWALD La fabrique de la paroisse catholique (Salle n°2)</p> <p> Début le mardi 29 septembre 2020</p> <p> DURÉE : 01:00</p> <p>Prix : 180.00 €</p>	<p>PROFILS : Animatrice sportive</p> <p>PRE REQUIS :</p> <p>Ouvert à tous.</p> <p>MATERIEL : Aucun</p> <p>CODE ACTIVITÉ : 5OS400</p>
--	--

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.

La méthode Pilates permet d'améliorer sa posture et sa force par des mouvements très lents faits avec conscience.

Le travail de gainage est important.



[VISIO] Pilates



Mme HELMER CASSIER Brigitte

OBJECTIFS

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	29-09-2020	17:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	06-10-2020	17:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	13-10-2020	17:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	03-11-2020	17:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	10-11-2020	17:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	17-11-2020	17:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	24-11-2020	17:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	01-12-2020	17:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	08-12-2020	17:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	15-12-2020	17:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	05-01-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	12-01-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	19-01-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	26-01-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	02-02-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-02-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	23-02-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-03-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-03-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	23-03-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	30-03-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	06-04-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	13-04-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	20-04-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	27-04-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	04-05-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	25-05-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	01-06-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	08-06-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	15-06-2021	17:30	01:00	Visio-atelier, Visio -