



INFORMATIONS



OSTWALD La fabrique de la paroisse catholique
(Salle n°2)



Début le mercredi 30 septembre 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5OS402

Prix : **180.00 €**

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.

OBJECTIFS

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	30-09-2020	18:00	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mercredi	07-10-2020	18:00	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mercredi	14-10-2020	18:00	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mercredi	04-11-2020	18:00	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mercredi	18-11-2020	18:00	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mercredi	25-11-2020	18:00	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mercredi	02-12-2020	18:00	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mercredi	09-12-2020	18:00	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mercredi	16-12-2020	18:00	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mercredi	06-01-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	13-01-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	20-01-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	27-01-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	03-02-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	10-02-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	24-02-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	10-03-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	17-03-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	24-03-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	31-03-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	07-04-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	14-04-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	21-04-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	28-04-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	05-05-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	26-05-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	02-06-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	09-06-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	16-06-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	23-06-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -