



INFORMATIONS



MULHOUSE Ecole maternelle Nordfeld



Début le mardi 22 septembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **194.00 €**

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Tout public

Certificat médical d'aptitude à remettre à l'animateur à la première séance.

MATERIEL :

Tapis de sol+serviette, tenue souple+basket, bouteille d'eau (en option lest)

CODE ACTIVITÉ : 5MU630

DESCRIPTION

Ce cours de fitness propose des enchaînements simples d'exercices qui musclent harmonieusement l'ensemble du corps en douceur. On alterne le renforcement musculaire du haut et du bas du corps, debout et au sol avec un peu d'exercices d'aérobic, de façon à gérer son effort et à générer une dépense d'énergie maximale sans épuiser le corps. La fin de séance sera consacrée au stretching qui contribue à rééquilibrer la musculature en allongeant les muscles, la silhouette s'affine et devient de plus en plus gracieuse.

OBJECTIFS

En alternant les exercices, vous réveillez les fibres musculaires endormies et vous renforcez les muscles qui ne travaillent pas d'habitude. Vous tonifiez ainsi le corps dans sa globalité et vous rééquilibrez votre silhouette. Vous fortifiez également vos muscles profonds et stabilisateurs et vous corrigez votre posture.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	22-09-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	29-09-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	06-10-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	13-10-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	03-11-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	10-11-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	17-11-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	24-11-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	01-12-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	08-12-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	15-12-2020	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	05-01-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	12-01-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	19-01-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	26-01-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	02-02-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	09-02-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	16-02-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	09-03-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	16-03-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	23-03-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	30-03-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	06-04-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	13-04-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	20-04-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse