



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le mercredi 14 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Instructeur HoopTonic

PRE REQUIS :

Aucun.

MATERIEL :

Tenue de sport près du corps.

Une paire de baskets propres.

Une petite serviette.

Une bouteille d'eau.

Cerceaux fournis.

CODE ACTIVITÉ : 5MU654

DESCRIPTION

Vous avez envie de pratiquer une activité fun, ludique qui vous permettra de vous tonifier, de vous raffermir, de vous défouler, tout ça à la fois ?

Alors venez découvrir les bienfaits du Hula Hoop !

Peu importe votre expérience, vous apprendrez les techniques de base nécessaires afin d'exécuter le plus simplement possible tous les mouvements avec votre cerceau et votre corps.

Sur le rythme de musiques endiablées et dans la bonne humeur, venez prendre votre dose d'endorphines ! Sensation de bien-être garantie !



OBJECTIFS

- Brûler des calories en s'amusant.
- Allier l'exercice cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.
- Affiner sa ceinture abdominale.
- Travailler son équilibre et sa souplesse.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	14-10-2020	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-11-2020	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-11-2020	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	25-11-2020	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-12-2020	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-12-2020	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	16-12-2020	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-01-2021	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-01-2021	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-01-2021	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-01-2021	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-02-2021	12:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE