

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19

 Début le vendredi 12 mars 2021

 DURÉE : 01:00

Prix : **108.00 €**

PROFILS : Animatrice Yoga

PRE REQUIS :

Aucun

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant

MATERIEL :

Tapis de YOGA et bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 5MU668

DESCRIPTION

Sans discontinuité, les postures et contre postures sont réalisées toute au long de la séance. Toutes les postures sont rythmées par une respiration précise provoquant ainsi l'augmentation de la température corporelle.

OBJECTIFS

Ces cours vous permettront d'apprendre à placer le mouvement dans la respiration et de créer de cette manière du dynamisme.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	12-03-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-03-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-03-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-04-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-04-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	23-04-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-05-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	21-05-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	28-05-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-06-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-06-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-06-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	25-06-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-07-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE