

INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter
(Salle 16 (ballet))



Début le jeudi 08 octobre 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Educatrice sportive diplômée d'Etat

PRE REQUIS :

Niveau débutant ou avancé.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5GU370

Prix : **110.00 €**

DESCRIPTION

Ce cours de gym douce puise ses sources dans différentes techniques posturales et respiratoires : renforcement musculaire, étirements, exercices respiratoires.

Exercices réalisés en position debout ou au sol.

Petit matériel. Fond musical.



OBJECTIFS

Rééquilibrer le corps dans son ensemble.

Renforcer le maintien et améliorer la souplesse de la colonne vertébrale.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	08-10-2020	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	15-10-2020	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	05-11-2020	14:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	12-11-2020	14:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	19-11-2020	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	26-11-2020	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	03-12-2020	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	17-12-2020	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	07-01-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	14-01-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	21-01-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	28-01-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	04-02-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	11-02-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	18-02-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER