

INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica

(Salle 1er étage)



Début le mardi 01 octobre 2019



DURÉE : 01:30

Prix : **180.00 €**

PROFILS : Entraîneur sportif

PRE REQUIS :

Aucune contre-indication à la pratique du sport en général.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU421

DESCRIPTION

Concrètement, une séance se déroule comme cela:

- Echauffement: activation cardiaque, travail des muscles profonds, préparation des articulations, étirements.
- Corps de séance: c'est la partie majeure de la séance, elle peut prendre diverses formes mais bien souvent sera effectuée sous forme d'ateliers.
- Retour au calme: afin de ramener son corps progressivement vers un état de récupération, étirements, relaxation, travail sur la respiration.

OBJECTIFS

Entretenir et améliorer sa forme physique et mentale générale.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	01-10-2019	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-10-2019	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-10-2019	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-11-2019	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-11-2019	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-11-2019	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-11-2019	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-12-2019	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-12-2019	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-12-2019	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-01-2020	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-01-2020	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-01-2020	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-01-2020	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-02-2020	19:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE