



## INFORMATIONS



**BASSIN-POTASSIQUE** Créa



**Début le** vendredi 04 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 :** 4BP373

## 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                                         |
|----------|------------|---------|-------|----------------------------------------------|
| Vendredi | 04-10-2019 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 11-10-2019 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 18-10-2019 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 08-11-2019 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 15-11-2019 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 22-11-2019 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 29-11-2019 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 06-12-2019 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 13-12-2019 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 20-12-2019 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 10-01-2020 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 17-01-2020 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 24-01-2020 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 31-01-2020 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |
| Vendredi | 07-02-2020 | 19:00   | 01:30 | Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM |