

INFORMATIONS

<p> SIERENTZ Ancien Tribunal</p> <p> Début le mercredi 04 novembre 2020</p> <p> DURÉE : 01:00</p> <p>Prix : 96.00 €</p>	<p>PROFILS : Coach sportif</p> <p>PRE REQUIS :</p> <p>pas de pré-requis.</p> <p>Certificat médical demandé à la première séance à remettre à l'animateur.</p> <p>MATERIEL :</p> <p>Tapis de sol.</p> <p>CODE ACTIVITÉ : 5SI1207</p>
--	---

DESCRIPTION

Les séances seront organisées autour d'exercices permettant de renforcer ses muscles et de gagner une bonne condition physique.

Les cours se déroulent dans une ambiance conviviale mais toujours dans un esprit sportif. Les séances sont adaptées et peuvent convenir à tout le monde.

Tout au long des séances, il y aura une progression et le niveau des séances sera adapté progressivement

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques de renforcement musculaire.
- Suivre un programme sportif pour gagner en souplesse et entretenir sa forme physique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	04-11-2020	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	18-11-2020	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	25-11-2020	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	02-12-2020	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	09-12-2020	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	16-12-2020	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	06-01-2021	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	13-01-2021	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	20-01-2021	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	27-01-2021	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	03-02-2021	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Mercredi	10-02-2021	20:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ