



INFORMATIONS



SIERENTZ Ancien Tribunal



Début le lundi 25 janvier 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis.

Certificat médical demandé à la première séance, à remettre à l'animateur.

MATERIEL :

Tapis de sol.

CODE ACTIVITÉ : 5SI0378

DESCRIPTION

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

Les cours se déroulent dans un 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
Lundi	25-01-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	01-02-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	08-02-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	15-02-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	08-03-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	15-03-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	22-03-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	29-03-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	12-04-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	19-04-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	10-05-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Lundi	17-05-2021	19:00	01:00	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ