# visio-Pilates - Stretching - Gym douce

Mme CINOTTI Inès

## 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 : 5GU1219

**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.

# visio-Pilates - Stretching - Gym douce

Mme CINOTTI Inès

## 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 | 15:15 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 15-10-2020 | 15:15 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 05-11-2020 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 12-11-2020 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 19-11-2020 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 26-11-2020 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 03-12-2020 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 10-12-2020 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 17-12-2020 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 07-01-2021 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 14-01-2021 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 21-01-2021 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 28-01-2021 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 04-02-2021 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Jeudi | 11-02-2021 | 15:15 | 01:00 | Visio-atelier, Visio - |