



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 16 (ballet))



Début le jeudi 11 mars 2021



DURÉE : 01:00

PROFILS : Educatrice sportive diplômée d'Etat

PRE REQUIS :

Niveau débutant ou avancé.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5GU1220

Prix : **103.00 €**

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.



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	11-03-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	18-03-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	25-03-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	01-04-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	08-04-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	15-04-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	22-04-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	20-05-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	27-05-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	03-06-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	10-06-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	17-06-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	24-06-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	01-07-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER