



INFORMATIONS



Visio-atelier



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 : 5GU1221

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	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	18-03-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	25-03-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	01-04-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	09-04-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	15-04-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	22-04-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	29-04-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	20-05-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	27-05-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	03-06-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	10-06-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	17-06-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	24-06-2021	15:15	01:00	Visio-atelier, Visio -