



## INFORMATIONS



**MUNSTER** Salle des Fêtes de Munster



**Début le** vendredi 02 octobre 2020



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **202.00 €**

**PROFILS** : Professeur de Pilates

### PRE REQUIS :

Pas de prérequis, accessible à tous.

Jeunes, seniors, femmes enceintes, sportifs, tout le monde est concerné par les bienfaits de la méthode Pilates

### MATERIEL :

Votre tapis de sol de Pilates

**CODE ACTIVITÉ** : 5MN1468

## DESCRIPTION

Le Pilates, mélange de yoga, de danse et de gym, tonifie le corps tout entier et l'amincit visiblement. Avec cette discipline, le corps tire sa force de l'intérieur. De plus, en traitant les muscles posturaux, il rend le corps plus tonique et droit.

Chasser le stress, rester zen, se réconcilier avec son corps, gagner en souplesse, le Pilates est une vraie mine de bienfaits à découvrir.



## OBJECTIFS

Chasser le stress, rester zen, se réconcilier avec son corps, gagner en souplesse, le Pilates est une vraie mine de bienfaits à découvrir.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	02-10-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	09-10-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	16-10-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	06-11-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	13-11-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	20-11-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	27-11-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	04-12-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	11-12-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	18-12-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	08-01-2021	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	15-01-2021	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	22-01-2021	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	29-01-2021	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	05-02-2021	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	12-02-2021	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	19-02-2021	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	12-03-2021	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	19-03-2021	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	26-03-2021	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	09-04-2021	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	30-04-2021	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	07-05-2021	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	14-05-2021	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	21-05-2021	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	28-05-2021	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	04-06-2021	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	11-06-2021	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	18-06-2021	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -