



INFORMATIONS



MUNSTER Salle des Fêtes de Munster

(Salle des Fêtes)



Début le lundi 13 septembre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **224.00 €**

PROFILS : Professeur diplômé 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 :

Vous munir d'un tapis de sol, d'une tenue confortable et de beaucoup de bonne humeur

CODE ACTIVITÉ : 6MN0782

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.



OBJECTIFS

Vous chasserez le stress, resterez zen, serez réconcilié avec votre corps et gagnerez en souplesse. Le Pilates : une vraie mine de bienfaits à découvrir.

Dites adieu au mal de dos, aux abdos ramollis et au corps non aligné.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	13-09-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	20-09-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	27-09-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	04-10-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	11-10-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	18-10-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	08-11-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	15-11-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	22-11-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	29-11-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	06-12-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	13-12-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	03-01-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	10-01-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	17-01-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	24-01-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	31-01-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	21-02-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	28-02-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	07-03-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	14-03-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	21-03-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	28-03-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	04-04-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	25-04-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	02-05-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	09-05-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	16-05-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	23-05-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	30-05-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	13-06-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER

Lundi

20-06-2022

10:15

01:00

Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER