



INFORMATIONS



MUNSTER Salle des Fêtes de Munster

(Salle des Fêtes)



Début le vendredi 17 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 : 6MN0784

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
Vendredi	17-09-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	24-09-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	01-10-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	08-10-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	15-10-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	22-10-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	12-11-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	19-11-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	26-11-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	03-12-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	10-12-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	17-12-2021	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	07-01-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	14-01-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	21-01-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	28-01-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	04-02-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	25-02-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	04-03-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	11-03-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	18-03-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	25-03-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	01-04-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	08-04-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	29-04-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	06-05-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	13-05-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	20-05-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	03-06-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	10-06-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Vendredi	17-06-2022	10:15	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER

