Pilates

M. BACCAM Eric

INFORMATIONS

MULHOUSE Choregrafica

Début le mardi 19 octobre 2021

DURÉE : 01:00

Prix : 115.00 €

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 6MU0842

DESCRIPTION

Sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur par des techniques de renforcement des muscles profonds.

Pilates

M. BACCAM Eric

OBJECTIFS

Allier bien être physique et moral.

Harmonie à l'intérieur du corps, entre tous les muscles et avec la respiration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	19-10-2021	11:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-11-2021	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-11-2021	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-11-2021	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-11-2021	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-12-2021	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-12-2021	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-01-2022	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-01-2022	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-01-2022	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-01-2022	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-02-2022	11:15	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-02-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-03-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-03-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE