



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 24 février 2022



DURÉE : 01:00

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 : 6MU0848

Prix : **115.00 €**

DESCRIPTION

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

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
Jeudi	24-02-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-03-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-03-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-03-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-03-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	31-03-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-04-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-04-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-05-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-05-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-05-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-06-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-06-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-06-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-06-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE