



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica

(Salle 1er étage)



Début le lundi 23 septembre 2019



DURÉE : 01:00

PROFILS : Animatrice loisirs sportifs

PRE REQUIS :

Aucun.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU371

Prix : **115.00 €**

DESCRIPTION

Par des mouvements lents aidés par la respiration, le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

A pratiquer sans modération !



OBJECTIFS

Le stretching permet d'assouplir les muscles, d'améliorer la posture, de se libérer des tensions et de prévenir des maladies chroniques.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	23-09-2019	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-09-2019	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-10-2019	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-10-2019	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-11-2019	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-11-2019	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-11-2019	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-12-2019	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-12-2019	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-12-2019	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-01-2020	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-01-2020	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	20-01-2020	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-01-2020	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-02-2020	09:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE