



## INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck



Début le lundi 21 février 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

**PROFILS :** Animatrice de loisirs sportifs

**PRE REQUIS :**

Fournir un certificat médical.

**MATERIEL :**

Apporter un tapis de gym épais, un petit coussin, une serviette et prévoir une bouteille d'eau.

**CODE ACTIVITÉ :** 6CE0838

## DESCRIPTION

Vous cherchez une activité physique inspirée des principes du Pilates, des postures du Yoga et de la respiration, des exercices de stretching, venez découvrir l'activité gym d'entretien ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !



## OBJECTIFS

Renforcement musculaire, amélioration de la souplesse et de l'équilibre, évacuation des tensions et enfin sensation de bien-être.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-02-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	28-02-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	07-03-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	14-03-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	21-03-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	28-03-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	04-04-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	25-04-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	02-05-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	09-05-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	16-05-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	23-05-2022	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY