



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 16 (ballet))



Début le jeudi 07 octobre 2021



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 : 6GU0836

DESCRIPTION

Vous avez envie de vous détendre, assouplir et renforcer votre corps et accéder à une sensation de bien être ? Venez découvrir les bienfaits de la méthode Pilates et du stretching ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !

OBJECTIFS

Amélioration de la posture, tonification des muscles de l'ensemble du corps, évacuation des tensions, élimination du stress grâce à une technique de respiration, amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	07-10-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	14-10-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	21-10-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	18-11-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	25-11-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	02-12-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	09-12-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	16-12-2021	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	06-01-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	13-01-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	20-01-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	27-01-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER