



## INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 16 (ballet))



Début le jeudi 24 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 : 6GU0838

## 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 le 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 | 24-02-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 03-03-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 10-03-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 17-03-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 24-03-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 07-04-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 28-04-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 05-05-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 12-05-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 19-05-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 02-06-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 09-06-2022 | 14:00   | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |