Gym douce

Mme HELMER CASSIER Brigitte

INFORMATIONS

OSTWALD Centre sportif et de loisirs

Début le lundi 20 septembre 2021

DURÉE : 01:00

Prix : 180.00 €

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

MATERIEL :

Prévoir un tapis de sol.

CODE ACTIVITÉ : 6OS0742

DESCRIPTION

Améliorez votre forme physique en tonifiant et assouplissant votre corps, gagnez en résistance générale et en bien-être par des mouvements simples adaptés à tous.

Etirements et travail de gainage au programme.

Gym douce

Mme HELMER CASSIER Brigitte

OBJECTIFS

Améliorer sa forme physique en tonifiant et assouplissant son corps.

Gagner en résistance générale et en bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	20-09-2021	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	27-09-2021	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	04-10-2021	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	18-10-2021	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	08-11-2021	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	15-11-2021	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	22-11-2021	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	29-11-2021	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	06-12-2021	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	13-12-2021	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	03-01-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	10-01-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	17-01-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	24-01-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	31-01-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	21-02-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	28-02-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	07-03-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	14-03-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	21-03-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	28-03-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	04-04-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	25-04-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	02-05-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	09-05-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	16-05-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	23-05-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	30-05-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	13-06-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	20-06-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD