



## INFORMATIONS

 OSTWALD Centre sportif et de loisirs	<b>PROFILS :</b> Animatrice sportive
 Début le lundi 20 septembre 2021	<b>PRE REQUIS :</b> Ouvert à tous.
 DURÉE : 01:00	<b>MATERIEL :</b> Prévoir un tapis de sol.
<b>Prix : 180.00 €</b>	<b>CODE ACTIVITÉ :</b> 6OS0744

## DESCRIPTION

Améliorez votre silhouette, votre force et votre souplesse par des mouvements lents, précis et adaptés à chacun, par un travail des muscles profonds visant à renforcer la sangle abdominale et protéger ainsi votre dos.

Recherche d'une certaine "harmonie" corps et esprit par un travail de concentration qui s'appuie sur une respiration lente et contrôlée, et sur une prise de conscience de sa posture.

Cours en musique, utilisation de petit matériel (ballons, élastiques ...)

## OBJECTIFS

- Améliorer et entretenir sa forme physique.
- Avoir une meilleure connaissance de son corps et de ses positions.

## SÉANCES

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