



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



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 :** 6MU0878

## DESCRIPTION

Vous avez envie de découvrir la méthode Pilates et ses bienfaits?

C'est le cours qu'il vous faut ...

Les séances adaptées, ciblées et variées quels que soient l'âge vous apporteront un sentiment de bien-être général!



## OBJECTIFS

Découverte d'exercices de base de la méthode Pilates, éveil des muscles profonds de l'ensemble du corps, amélioration de la posture, évacuation des tensions, élimination du stress grâce à une technique de respiration, amélioration de la souplesse et enfin sensation de bien-être.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	24-02-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-03-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-03-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-03-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-03-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	31-03-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-04-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-04-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-05-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-05-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-05-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-06-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE