



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 21 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 :** 6MU0880

## 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

Tonification des muscles de l'ensemble du corps, travail de fluidité des mouvements, gestion de la respiration thoracique, évacuation des tensions, amélioration de la posture, élimination du stress, amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse et enfin sensation de bien-être.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	21-10-2021	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-11-2021	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-11-2021	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-12-2021	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-12-2021	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-12-2021	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-01-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-01-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-01-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-01-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-02-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-02-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE