



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 24 février 2022



DURÉE : 01:00

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 : 6MU0882

Prix : **96.00 €**

DESCRIPTION

Vous avez envie de progresser dans la méthode Pilates ?

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

Des exercices progressifs et adaptés, renforcement lent des muscles profonds, concentration, contrôle, fluidité 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	24-02-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-03-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-03-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-03-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-03-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	31-03-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-04-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-04-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-05-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-05-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-05-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-06-2022	10:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE