Pilates et stretching

Mme PISZEWSKI Svetlana

INFORMATIONS

THANN

Début le lundi 08 novembre 2021

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 : 6TH0844

Prix : **180.00 €**

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

Pilates et stretching

Mme PISZEWSKI Svetlana

OBJECTIFS

Amélioration de la posture, tonification des muscles de l'ensemble du corps, évacuation des tensions, élimination du stress grâce à une technique de respiration, amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	08-11-2021	18:30	01:00	
Lundi	15-11-2021	18:30	01:00	
Lundi	22-11-2021	18:30	01:00	
Lundi	29-11-2021	18:30	01:00	
Lundi	06-12-2021	18:30	01:00	
Lundi	13-12-2021	18:30	01:00	
Lundi	03-01-2022	18:30	01:00	
Lundi	10-01-2022	18:30	01:00	
Lundi	17-01-2022	18:30	01:00	
Lundi	24-01-2022	18:30	01:00	
Lundi	31-01-2022	18:30	01:00	
Lundi	21-02-2022	18:30	01:00	
Lundi	28-02-2022	18:30	01:00	
Lundi	07-03-2022	18:30	01:00	
Lundi	14-03-2022	18:30	01:00	
Lundi	21-03-2022	18:30	01:00	
Lundi	28-03-2022	18:30	01:00	
Lundi	04-04-2022	18:30	01:00	
Lundi	25-04-2022	18:30	01:00	
Lundi	02-05-2022	18:30	01:00	
Lundi	09-05-2022	18:30	01:00	
Lundi	16-05-2022	18:30	01:00	
Lundi	23-05-2022	18:30	01:00	
Lundi	30-05-2022	18:30	01:00	