



## INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le jeudi



DURÉE :

Prix : **0.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessibles à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ :

## DESCRIPTION

Sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur par des techniques de renforcement des muscles profonds.

## OBJECTIFS

Allier bien être physique et moral.

Harmonie à l'intérieur du corps, entre tous les muscles et avec la respiration.

## SÉANCES