



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le mardi 30 novembre 2021



DURÉE : 01h

Prix : **115.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 6MU0886

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.