Pilates et stretching

Mme PISZEWSKI Svetlana

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le lundi 21 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 : 6MU0890

Prix : **96.00 €**

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

Les cours sont basés sur une série de mouvements de la méthode Pilates et du stretching. Chaque séance se compose d'exercices fluides, qui allient un travail de renforcement, de mobilisation articulaire, d'étirement, le tout en associant la respiration.

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	21-02-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-02-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-03-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-03-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-03-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-03-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-04-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-04-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-05-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-05-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-05-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-05-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-05-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-06-2022	13:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE