



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 21 février 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

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 : 6MU0892

DESCRIPTION

Les cours sont basés sur une série de mouvements de gymnastique douce. Chaque séance se compose d'exercices fluides pour solliciter le corps en douceur.

Destinée aux personnes âgées de plus de 50 ans, cette activité physique est inspirée des exercices de gym chinoise, de yoga et de la méthode Pilates. On y travaille l'équilibre, la respiration, la mobilisation articulaire et musculaire ainsi que la relaxation.

Les séances en musique sont adaptées, ciblées, variées pour vous apporter un sentiment de bien-être général !



OBJECTIFS

Maintien de la forme, amélioration de la souplesse et de l'équilibre, évacuation des tensions et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-02-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-02-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-03-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-03-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-03-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-03-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-04-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-04-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-05-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-05-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-05-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-05-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-05-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-06-2022	14:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE