



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 22 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 : 6MU0894

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.

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
Mardi	22-02-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-03-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-03-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-03-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-03-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-03-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-04-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-04-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-05-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-05-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-05-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-05-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-05-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-06-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE