



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 25 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 : 6MU0896

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
Vendredi	25-02-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-03-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-03-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-03-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	25-03-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	01-04-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-04-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-04-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-05-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-05-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-05-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-06-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-06-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-06-2022	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE