



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le samedi 05 mars 2022



DURÉE : 01:15

Prix : **86.00 €**

PROFILS : Edicatrice sportif

PRE REQUIS :

Fournir un certificat médical.

Aussi bien adapté aux débutants qu'aux personnes expérimentées.

MATERIEL :

Apporter un tapis de gym, une couverture ou une serviette, un coussin et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 6GU0686

DESCRIPTION

Cet atelier Hatha Yoga pour découvrir cette discipline et pour vider l'esprit et apaiser le mental.

À travers les ASANAS, les quatre thèmes principaux sont travaillés: l'équilibre, le renforcement, la souplesse et la détente.

La séance débute par une préparation mentale et physique pour se relaxer, s'échauffer et améliorer les effets des postures travaillées.

Enfin la méditation clôture la séance afin de se recentrer et de revenir au moment présent.

OBJECTIFS

Amélioration de l'équilibre et de la souplesse, renforcement musculaire, évacuation des tensions et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	05-03-2022	09:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	12-03-2022	09:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	19-03-2022	09:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	26-03-2022	09:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	02-04-2022	09:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	09-04-2022	09:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	30-04-2022	09:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	07-05-2022	09:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	14-05-2022	09:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	21-05-2022	09:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER