



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le vendredi 25 février 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **105.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau et une bonne connexion internet ;-)

CODE ACTIVITÉ : 6AD414

DESCRIPTION

Sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur par des techniques de renforcement des muscles profonds.

OBJECTIFS

Allier bien être physique et moral.

Harmonie à l'intérieur du corps, entre tous les muscles et avec la respiration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	25-02-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	04-03-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	11-03-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	18-03-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	25-03-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	01-04-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	08-04-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	29-04-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	06-05-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	13-05-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	20-05-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	03-06-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	10-06-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	17-06-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	24-06-2022	12:30	01:00	VISIO-ATELIER