



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le mardi 22 février 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **111.00 €**

PROFILS : EDUCATRICE SPORTIVE

PRE REQUIS :

Femmenet et hommes majeurs

Sans contre-indications médicales

MATERIEL :

Je travaille avec des ballons, élastiques, chaises, patins

CODE ACTIVITÉ : 6MU0654

DESCRIPTION

Découverte de ses possibilités physiques et des postures à adopter, une prise de conscience de son potentiel et de nos limites réelles ou virtuelles.

La séance se déroule en groupe dans la convivialité, explication du déroulement de la séance.

Exercices spécifiques pour muscler et décontracter son dos en douceur

La séance débute en s'appropriant l'espace, suivit d'un échauffement articulaire, explications des mouvements avec démonstration et répétition des exercices.

Techniques utilisées : Renforcement musculaire, travail des abdos et postures

La séance se termine par un retour au calme et de la méditation pleine conscience (5 mn)



OBJECTIFS

Prise de conscience de notre posture au travail

Les conséquences sur notre silhouette

Progresser et améliorer notre tonus musculaire

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	22-02-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-03-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-03-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-03-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-03-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-03-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-04-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-04-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-05-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-05-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-05-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-05-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-05-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-06-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-06-2022	14:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE