



INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck
(Salle de la conciergerie)



Début le lundi 26 septembre 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **112.00 €**

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 : 7CE0501

DESCRIPTION

Les cours sont basés sur une série de mouvements de la méthode Pilates et du stretching. Chaque séance se compose d'exercices fluides, qui allient un travail de renforcement, de mobilisation articulaire, d'étirement, le tout en associant la respiration.



OBJECTIFS

Amélioration de la posture, tonification des muscles de l'ensemble du corps, évacuation des tensions, élimination du stress grâce à une technique de respiration, amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Lundi | 26-09-2022 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 03-10-2022 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 10-10-2022 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 17-10-2022 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 07-11-2022 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 14-11-2022 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 21-11-2022 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 28-11-2022 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 05-12-2022 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 12-12-2022 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 09-01-2023 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 16-01-2023 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 23-01-2023 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |
| Lundi | 30-01-2023 | 10:45 | 01:00 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 18 rue René Guibert - 68700 CERNAY |