



INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck



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 : 7CE0602

DESCRIPTION

Vous cherchez une activité physique inspirée des principes du Pilates, des postures du Yoga, de la respiration et des exercices de stretching, venez découvrir l'activité gym d'entretien ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !



OBJECTIFS

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

SÉANCES

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