



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 16 (ballet))



Début le jeudi 29 septembre 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

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 : 7GU0501

DESCRIPTION

Vous avez envie de vous détendre, assouplir et renforcer votre corps et accéder à une sensation de bien être ? Venez découvrir les bienfaits de la méthode Pilates et du stretching ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !

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
Jeudi	29-09-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	06-10-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	13-10-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	20-10-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	10-11-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	17-11-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	24-11-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	01-12-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	08-12-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	15-12-2022	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	12-01-2023	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	19-01-2023	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER