



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le mardi 27 septembre 2022



DURÉE : 01:00

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.

CODE ACTIVITÉ : 7MU0832

Prix : **116.00 €**

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.
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	27-09-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-10-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-10-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-10-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-12-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-12-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE