



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le mardi 28 février 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **0.00 €**

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 :

## 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.

Harmonie à l'intérieur du corps, entre tous les muscles et avec la respiration.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	28-02-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-03-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-03-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-03-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-03-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-04-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-04-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-05-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-05-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-05-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-05-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-05-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-06-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-06-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-06-2023	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE