



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 29 septembre 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **116.00 €**

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 : 7MU0836

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
Jeudi	29-09-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-10-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-10-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-10-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	01-12-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-12-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-12-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-02-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE