



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 02 mars 2023



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 : 7MU0838

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	02-03-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-03-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-03-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-03-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-03-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-04-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-04-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-05-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-05-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-05-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	01-06-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-06-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-06-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-06-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	29-06-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE