



## INFORMATIONS



MULHOUSE



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 : 7MU0846

## 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                                     |
|----------|------------|---------|-------|--|
| Jedi     | 02-03-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 09-03-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 16-03-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 23-03-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 30-03-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 06-04-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 13-04-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 04-05-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 11-05-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 25-05-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 01-06-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 08-06-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 15-06-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Vendredi | 23-06-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi     | 29-06-2023 | 19:30   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |