



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le samedi 01 octobre 2022



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
Samedi	01-10-2022	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	08-10-2022	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	15-10-2022	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-11-2022	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	19-11-2022	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	26-11-2022	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	03-12-2022	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	10-12-2022	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-01-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-01-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-01-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	28-01-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	04-02-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	04-03-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	11-03-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE