



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs



Début le lundi 26 septembre 2022



DURÉE : 01:00

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

MATERIEL :

Prévoir un tapis de sol.

CODE ACTIVITÉ : 7OS0748

Prix : **152.00 €**

DESCRIPTION

Améliorez votre forme physique en tonifiant et assouplissant votre corps, gagnez en résistance générale et en bien-être par des mouvements simples adaptés à tous.

Etirements et travail de gainage au programme.



OBJECTIFS

Améliorer sa forme physique en tonifiant et assouplissant son corps.

Gagner en résistance générale et en bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	26-09-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	03-10-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	10-10-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	07-11-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	14-11-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	21-11-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	28-11-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	05-12-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	12-12-2022	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	09-01-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	16-01-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	23-01-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	30-01-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	06-02-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	27-02-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	06-03-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	13-03-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	20-03-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	27-03-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	03-04-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	15-05-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	22-05-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	05-06-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	12-06-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	19-06-2023	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD