



## INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs



Début le mardi 27 septembre 2022



DURÉE : 01:00

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7OS0602

Prix : **152.00 €**

## DESCRIPTION

En alternance sur 3 séances : Pilates, Qi Gong et marche nordique pour entretenir sa forme physique et rechercher le bien-être dans sa tête et dans son corps.

Les séances Pilates axées sur un travail de gainage et de respiration peuvent être adaptées aux personnes ayant des difficultés avec les exercices au sol.

La marche nordique est également adaptée.

Le programme est envoyé en début de trimestre. Cours en musique.



## OBJECTIFS

- Entretenir sa forme physique.
- Ressentir son corps en pleine forme, souple et dynamique.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	27-09-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	04-10-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	11-10-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	18-10-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	08-11-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	15-11-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	22-11-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	29-11-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	06-12-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	13-12-2022	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	03-01-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	10-01-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	17-01-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	24-01-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	31-01-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	07-02-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	28-02-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	07-03-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	14-03-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	21-03-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	28-03-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	04-04-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	11-04-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	02-05-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mardi	09-05-2023	10:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD