



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 27 septembre 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **223.00 €**

PROFILS : Educatrice sportive

PRE REQUIS :

Personnes adultes et en bonne santé

Sans contre-indication médicale

MATERIEL :

Ballons, bâtons, chaises, patins, élastiques

CODE ACTIVITÉ : 7MU0606

DESCRIPTION

La séance se déroule en groupe dans la convivialité. Elle débute par un échauffement articulaire, en s'appropriant l'espace. Ensuite, les mouvements sont expliqués, démonstration à l'appui, puis les exercices répétés. Vous ferez des exercices spécifiques pour muscler et décontracter le dos en douceur, vous pratiquerez les techniques du renforcement musculaire, du travail des abdominaux et des postures.

La séance se termine par un retour au calme et de la méditation pleine conscience (5min).

Vous découvrirez vos possibilités physiques, les postures à adapter et prendrez conscience de votre potentiel, de vos limites, réelles ou virtuelles.



OBJECTIFS

Les objectifs sont :

- Redonner aux muscles un tonus, muscler son dos
- Travailler les muscles profonds en conscience
- Prendre conscience de sa posture au travail et ailleurs
- Trouver joie et bonne humeur grâce à l'exercice physique ciblé

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	27-09-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-10-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-10-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-10-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-11-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-12-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-12-2022	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-01-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-02-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-02-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-03-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-03-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-03-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-03-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-04-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-04-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-05-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-05-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-05-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-05-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-05-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Mardi	06-06-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-06-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE