



## 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 :

Prévoir un tapis de sol.

CODE ACTIVITÉ : 7OS0838

Prix : **152.00 €**

## DESCRIPTION

Améliorez votre silhouette, votre force et votre souplesse par des mouvements lents, précis et adaptés à chacun, par un travail des muscles profonds visant à renforcer la sangle abdominale et protéger ainsi votre dos.

Recherche d'une certaine "harmonie" corps et esprit par un travail de concentration qui s'appuie sur une respiration lente et contrôlée, et sur une prise de conscience de sa posture.

Cours en musique, utilisation de petit matériel (ballons, élastiques ...)



## OBJECTIFS

- Améliorer et entretenir sa forme physique.
- Avoir une meilleure connaissance de son corps et de ses positions.

## SÉANCES

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