



INFORMATIONS



CERNAY Club House Piscine

(Salle préfabriquée)



Début le mardi 28 février 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **105.00 €**

PROFILS : Animatrice de loisirs sportifs

PRE REQUIS :

Fournir un certificat médical.

MATERIEL :

Apporter un tapis de gym épais, un petit coussin, une serviette et prévoir une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 7CE0838

DESCRIPTION

Vous cherchez une activité physique inspirée des principes du Pilates, des postures du Yoga, de la respiration et des exercices de stretching, venez découvrir l'activité gym d'entretien !

Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général.



OBJECTIFS

Renforcement musculaire, amélioration de la souplesse et de l'équilibre, évacuation des tensions et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	28-02-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	07-03-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	14-03-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	21-03-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	28-03-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	04-04-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	11-04-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	02-05-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	09-05-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	16-05-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	23-05-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	30-05-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY