Pilates et stretching

Mme PISZEWSKI Svetlana

INFORMATIONS

CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck
(Salle de la conciergerie)

Début le jeudi 02 mars 2023

DURÉE : 01:00

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 : 7CE0840

Prix : 96.00 €

DESCRIPTION

Les cours sont basés sur une série de mouvements de la méthode Pilates et du stretching. Chaque séance se compose d'exercices fluides, qui allient un travail de renforcement, de mobilisation articulaire, d'étirement, le tout en associant la respiration.

Pilates et stretching

Mme PISZEWSKI Svetlana

OBJECTIFS

Amélioration de la posture, tonification des muscles de l'ensemble du corps, évacuation des tensions, élimination du stress grâce à une technique de respiration, amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	02-03-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	09-03-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	16-03-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	23-03-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	30-03-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	06-04-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	13-04-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	04-05-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	11-05-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	25-05-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	01-06-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	08-06-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY