



## INFORMATIONS



**GUEBWILLER** Maison Ritter

(Salle 16 (ballet))



**Début le** jeudi 26 janvier 2023



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **24.00 €**

**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** : 7GU0836

## DESCRIPTION

Vous avez envie de vous détendre, assouplir et renforcer votre corps et accéder à une sensation de bien être ? Venez découvrir les bienfaits de la méthode Pilates et du stretching ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !



## 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	26-01-2023	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	02-02-2023	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	09-02-2023	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER