



## INFORMATIONS



THANN Salle Sainte-Odile

(Salle Sainte-Odile (Rez de chaussée))



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **222.00 €**

**PROFILS :** Animatrice de Loisir Sportif passionnée

### PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes ayant envie de se maintenir en bonne forme physique.

Si vous avez des problèmes de santé, des séquelles d'une blessure ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin.

### MATERIEL :

Apportez un tapis de gym épais et un petit coussin

**CODE ACTIVITÉ :** 8TH0670

## DESCRIPTION

Les exercices proposés muscleront et tonifieront en profondeur l'ensemble de votre corps, amélioreront votre posture, renforceront vos dorsaux, vos abdominaux, votre périnée, ... Le tout avec une respiration consciente, un contrôle et une précision des mouvements.

Durant les séances, la concentration nécessaire pour effectuer les exercices libèrera votre esprit des tensions accumulées et vous donnera la sensation d'un meilleur équilibre.

Chacun pourra évoluer en fonction de ses propres capacités dans le groupe.



## OBJECTIFS

À l'issue de la saison, grâce à une sollicitation de tous les muscles, sans exception, vous aurez développé de la force et du tonus musculaire, vous aurez corrigé déséquilibres et mauvaises postures, votre condition physique s'en ressentira.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	03-10-2023	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	10-10-2023	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	17-10-2023	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	07-11-2023	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	14-11-2023	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	21-11-2023	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	28-11-2023	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	19-12-2023	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	09-01-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	16-01-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	23-01-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	30-01-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	06-02-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	13-02-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	20-02-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	12-03-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	19-03-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	26-03-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	02-04-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	09-04-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	16-04-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	07-05-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	14-05-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	21-05-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	28-05-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	04-06-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Mardi	11-06-2024	18:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann