



## INFORMATIONS



THANN Salle Sainte-Odile

(Salle Sainte-Odile (Rez de chaussée))



Début le jeudi 28 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 :

Un tapis de gym épais et un petit coussin.

**CODE ACTIVITÉ :** 8TH0672

## 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  |
|-------|------------|---------|-------|---|
| Jeudi | 28-09-2023 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 05-10-2023 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 12-10-2023 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 19-10-2023 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 09-11-2023 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 16-11-2023 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 30-11-2023 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 07-12-2023 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 21-12-2023 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 11-01-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 18-01-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 25-01-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 01-02-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 15-02-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 14-03-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 21-03-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 28-03-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 04-04-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 11-04-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 18-04-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 16-05-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 23-05-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 30-05-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 06-06-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 13-06-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 20-06-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 04-07-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |
| Jeudi | 11-07-2024 | 09:00   | 01:00 | Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann |