



INFORMATIONS



THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer

(Grande salle - Pilates)



Début le lundi 25 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 : 8TH0668

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 corrigés déséquilibres et mauvaises postures, votre condition physique s'en ressentira.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Lundi | 25-09-2023 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 02-10-2023 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 09-10-2023 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 16-10-2023 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 06-11-2023 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 13-11-2023 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 20-11-2023 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 27-11-2023 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 04-12-2023 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 18-12-2023 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 08-01-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 15-01-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 22-01-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 29-01-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 05-02-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 12-02-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 19-02-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 11-03-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 18-03-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 25-03-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 08-04-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 15-04-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 06-05-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 13-05-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 27-05-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 03-06-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 10-06-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |
| Lundi | 17-06-2024 | 17:00 | 01:00 | Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN |