



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 :

Les séances s'adressent à toutes personnes souhaitant se sentir bien dans leur corps.

Débutant ou personnes pratiquant depuis plusieurs années rencontrant quelques difficultés dans leur pratique (douleurs articulaires, manque de force ou de souplesse).

Il n'est pas nécessaire d'être sportif ou souple, les cours sont adaptés et sécurisés en fonction de ses capacités et son propre rythme.

MATERIEL :

Un tapis de Pilates, un petit coussin, deux balles de tennis et deux élastiband Sveltus 7kg



CODE ACTIVITÉ : 8TH0666

DESCRIPTION

Exercices sur chaise et/ou tapis au sol.

Plusieurs techniques douces : Pilate de Joseph Pilates, Yoga de Bernadette de Gasquet, Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain et mouvements de Stretching.

Les exercices seront variés, adaptés et sécurisés pour vous permettre de retrouver aisance, mobilité articulaire, souplesse, corriger votre posture, renforcer vos dorsaux et vos abdominaux sans risques.

Les exercices et la respiration sont en toute conscience, le tout pour un mieux-être général.



OBJECTIFS

Entretenir et préserver son capital forme.

Diminuer les raideurs musculaires et assouplir l'ensemble du corps.

Muscler en douceur son dos et corriger sa posture.

Travailler ses muscles profonds, sans violence et sans aucune recherche de performance.

Prendre soin de son corps et de son esprit.

SÉANCES

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