



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **119.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 8MU255

DESCRIPTION

Un cours pour sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur, par des techniques de renforcement des muscles profonds.



OBJECTIFS

- Allier bien-être physique et moral
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-10-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-10-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-10-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-12-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-12-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-12-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-01-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-01-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-01-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE