



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 28 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 : 8MU253

## 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                                     |
|------|------------|---------|-------|--|
| Jedi | 28-09-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 05-10-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 12-10-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 19-10-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 09-11-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 16-11-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 23-11-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 30-11-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 07-12-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 14-12-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 21-12-2023 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 11-01-2024 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 18-01-2024 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Jedi | 25-01-2024 | 18:15   | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |