



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