



INFORMATIONS



MUNSTER Salle de la Laub

(Salle de la Laub)



Début le lundi 11 septembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **240.00 €**

PROFILS : Professeur diplômé de Pilates

PRE REQUIS :

Pas de prérequis, accessible à tous.

MATERIEL :

Un tapis de sol, une tenue confortable.

CODE ACTIVITÉ : 8MN0836

DESCRIPTION

Le Pilates, mélange de yoga, de danse et de gym tonifie le corps tout entier et l'amincit visiblement.

Avec cette discipline, le corps tire sa force de l'intérieur. En traitant les muscles posturaux, il rend le corps plus tonique et droit.

Vous travaillerez la respiration tout en douceur pour allier corps et esprit.



OBJECTIFS

Diminuer le stress, rester zen, se réconcilier avec son corps et gagner en souplesse.

Dire dieu au mal de dos, aux abdos ramollis et au corps non aligné.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Lundi | 11-09-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 18-09-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 25-09-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 02-10-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 09-10-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 16-10-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 06-11-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 13-11-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 20-11-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 27-11-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 04-12-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 11-12-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 18-12-2023 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 08-01-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 15-01-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 22-01-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 29-01-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 05-02-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 12-02-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 19-02-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 11-03-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 18-03-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 25-03-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 08-04-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 15-04-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 06-05-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 13-05-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 27-05-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 03-06-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 10-06-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 17-06-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Lundi | 24-06-2024 | 10:15 | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |