



INFORMATIONS



MUNSTER Salle de la Laub

(Salle de la Laub)



Début le vendredi 15 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 : 8MN0834

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.



OBJECTIFS

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

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	15-09-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	22-09-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	29-09-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	13-10-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	20-10-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	03-11-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	10-11-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	17-11-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	24-11-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	01-12-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	08-12-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	15-12-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	22-12-2023	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	12-01-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	19-01-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	26-01-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	02-02-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	09-02-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	16-02-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	23-02-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	15-03-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	22-03-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	05-04-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	12-04-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	19-04-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	10-05-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	17-05-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	24-05-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	31-05-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	07-06-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	14-06-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Vendredi	21-06-2024	10:15	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster