



## 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