



## INFORMATIONS



M2A Maison du temps libre



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **119.00 €**

**PROFILS :** Educateur Sportif expérimentée Diplômée du BPJEPS AGFF

### PRE REQUIS :

Avoir déjà vécu quelques séances de Pilates.

### MATERIEL :

Par souci d'hygiène et de bien-être personnel il est souhaitable de s'équiper de son propre tapis de sol.

Dans le cadre de la variation des cours proposés, il sera demandé également à ce que chacun(e) se munisse d'un gros ballon (swiss-ball) et d'un rouleau mousse (foam roll).

Des précisions seront apportées individuellement sur le type de matériel requis lors des séances.

**CODE ACTIVITÉ :** 8MU0834

## DESCRIPTION

La méthode Pilates est utilisée pour améliorer le tonus postural, la coordination mouvement-respiration et, selon les praticiens, pratiquée régulièrement et sur une assez longue période, elle agirait conséquemment sur la santé globale des individus qui trouveraient un certain équilibre physique et mental.



## OBJECTIFS

Prendre conscience de son schéma corporel.

Renforcer et améliorer son tonus postural.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-10-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-10-2023	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	17-10-2023	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	07-11-2023	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	14-11-2023	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	21-11-2023	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	28-11-2023	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	05-12-2023	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	12-12-2023	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	19-12-2023	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	09-01-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	16-01-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	23-01-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE