



## INFORMATIONS



**CERNAY** Conciergerie du stade Daniel Eck  
(Salle de la conciergerie)



Début le jeudi 28 septembre 2023



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **238.00 €**

**PROFILS** : Animatrice de loisirs sportifs

### PRE REQUIS :

Fournir un certificat médical en début de l'activité.

### MATERIEL :

Prévoir une tenue souple,

Apporter un tapis de gym épais, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

**CODE ACTIVITÉ** : 8CE0836

## DESCRIPTION

Les cours sont basés sur une série de mouvements de la méthode Pilates et du stretching. Chaque séance se compose d'exercices fluides, qui allient un travail de renforcement, de mobilisation articulaire, d'étirement, le tout en associant la respiration.

## OBJECTIFS

Améliorer la posture, tonifier les muscles de l'ensemble du corps, libérer les tensions, éliminer le stress grâce à une technique de respiration, améliorer l'amplitude articulaire et la souplesse.

Ressentir un bien-être.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	28-09-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	05-10-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	12-10-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	19-10-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	09-11-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	16-11-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	23-11-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	30-11-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	07-12-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	14-12-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	21-12-2023	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	11-01-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	18-01-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	25-01-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	01-02-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	08-02-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	22-02-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	14-03-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	21-03-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	28-03-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	04-04-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	11-04-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	18-04-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	16-05-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	23-05-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	30-05-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	06-06-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	13-06-2024	18:00	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY