



## INFORMATIONS



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



Début le lundi 25 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** : 8CE0834

## 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, l'amplitude articulaire et la souplesse.

Tonifier les muscles de l'ensemble du corps, libérer les tensions, éliminer le stress grâce à une technique de respiration.

Ressentir du bien-être.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	25-09-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	02-10-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	09-10-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	16-10-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	06-11-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	13-11-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	20-11-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	27-11-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	04-12-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	11-12-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	18-12-2023	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	08-01-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	15-01-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	22-01-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	29-01-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	05-02-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	19-02-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	11-03-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	18-03-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	25-03-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	08-04-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	15-04-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	06-05-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	13-05-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	27-05-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	03-06-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	10-06-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	17-06-2024	10:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY