



INFORMATIONS



CERNAY Club House Piscine

(Salle préfabriquée)



Début le mardi 26 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 : 8CE0668

DESCRIPTION

Vous cherchez une activité physique en musique, qui allie différentes techniques douces inspirées du Yoga, du Pilates et du stretching, venez découvrir la gym douce zen !

Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général.



OBJECTIFS

Assouplir, améliorer l'équilibre et la mobilité.

Renforcer les muscles et les chaînes musculaires profondes (dos, sangle abdominale, ...).

Libérer les tensions, relâcher et ressentir du bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	03-10-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	10-10-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	07-11-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	14-11-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	21-11-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	28-11-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	05-12-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	12-12-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	19-12-2023	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	09-01-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	16-01-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	23-01-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	30-01-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	06-02-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	20-02-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	12-03-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	19-03-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	26-03-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	02-04-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	09-04-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	16-04-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	07-05-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	14-05-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	21-05-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	28-05-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	04-06-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Mardi	11-06-2024	09:30	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY