



## INFORMATIONS



CERNAY Club House Piscine

(Salle préfabriquée)



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 Swiss Ball adaptée à la taille (55cm si taille inférieure ou égale à 1,65m - 65cm si taille entre 1,65m et 1,85m - 75cm si taille de plus de 1,85m), un tapis de gym épais, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

**CODE ACTIVITÉ :** 8CE0666

## DESCRIPTION

Les cours sont basés sur une série de mouvements de la méthode Pilates sur Swiss Ball. 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
Jeudi	28-09-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	05-10-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	12-10-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	19-10-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	09-11-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	16-11-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	23-11-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	30-11-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	07-12-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	14-12-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	21-12-2023	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	11-01-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	18-01-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	25-01-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	01-02-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	08-02-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	15-02-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	22-02-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	14-03-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	21-03-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	28-03-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	04-04-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	11-04-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	18-04-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	16-05-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	23-05-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	30-05-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY
Jeudi	06-06-2024	19:20	01:00	Club House Piscine, Rue René Guibert - (après le camping) - 68700 CERNAY