



INFORMATIONS



MOLSHEIM Maison des élèves

(Salle Catherine PETER)



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:15

Prix : **197.00 €**

PROFILS : Professeure de danse

PRE REQUIS :

Pas de prérequis particulier ; pas de contre-indication à la pratique sportive douce.

Avis médical nécessaire en cas de pathologie.

MATERIEL :

Tapis de sol, tenue souple et confortable

CODE ACTIVITÉ : 8MO0834

DESCRIPTION

Ce cours a pour but de prévenir ou d'atténuer le mal de dos, si fréquent de nos jours. Ces douleurs sont souvent provoquées par des tensions et des crispations musculaires ou de mauvaises postures.

Travail corporel en douceur, fondé sur la respiration profonde, mettant en jeu la sangle abdominale en lien avec des exercices d'étirements des chaînes musculaires, de centrage et de relaxation.

Les exercices se pratiquent debout ou au sol et sont généralement accompagnés d'une musique soutenant le rythme et l'image du mouvement.

Les cours sont accompagnés d'une musique douce pour rythmer les mouvements et procurer détente et bien-être.



OBJECTIFS

Acquérir une bonne conscience de sa respiration, en particulier la respiration abdominale.

Ressentir son corps et sa posture.

Faire des étirements debout, assis, couché.

Développer un mouvement fluide et conscient, une bonne mobilité articulaire, un bon gainage.

Améliorer son équilibre et sa coordination.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	03-10-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	10-10-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	17-10-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	07-11-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	14-11-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	21-11-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	28-11-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	05-12-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	12-12-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	19-12-2023	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	09-01-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	16-01-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	23-01-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	06-02-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	13-02-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	20-02-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	12-03-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	19-03-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	26-03-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	02-04-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	09-04-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	07-05-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	14-05-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	21-05-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	28-05-2024	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM