# Pilates

M. BACCAM Eric

## INFORMATIONS

M2A UP19
(Salle 02)

Début le mardi 06 février 2024

DURÉE : 01:00

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 8MU275

**Prix : 119.00 €**

## DESCRIPTION

Un cours pour sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur, par des techniques de renforcement des muscles profonds.

# Pilates

M. BACCAM Eric

## OBJECTIFS

- Allier bien-être physique et moral

- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Mardi | 06-02-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 13-02-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 20-02-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 12-03-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 19-03-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 26-03-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 02-04-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 09-04-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 16-04-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 07-05-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 14-05-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 21-05-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 28-05-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 04-06-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |