Pilates et Stretching

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS

Visio-atelier

Début le mardi 26 septembre 2023

DURÉE : 01:00

Prix : **240.00 €**

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée

PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes ayant envie de se maintenir en bonne forme physique.

Si vous avez des problèmes de santé, des séquelles d'une blessure ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin.

MATERIEL :

Merci de prévoir un tapis de gym et un petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 8AD057

DESCRIPTION

À la fois chez-vous et avec un groupe, vous pourrez évoluer en fonction de vos propres capacités.

Nous ferons des exercices qui vont muscler et tonifier en profondeur l'ensemble de votre corps, améliorer votre posture, vous faire oublier votre mal de dos, renforcer vos dorsaux, vos abdominaux, votre périnée … Le tout avec une respiration consciente, un contrôle et une précision des mouvements.

Pilates et Stretching

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

OBJECTIFS

À l'issue de la saison, grâce à une sollicitation de tous les muscles, sans exception, vous aurez développé de la force et du tonus musculaire, vous aurez corrigé déséquilibres et mauvaises postures, votre condition physique s'en ressentira.

De plus, durant les séances, la concentration nécessaire pour effectuer les exercices libèrera votre esprit des tensions accumulées et vous donnera la sensation d'un meilleur équilibre.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	03-10-2023	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	10-10-2023	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	17-10-2023	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	07-11-2023	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	14-11-2023	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	21-11-2023	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	28-11-2023	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	05-12-2023	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	19-12-2023	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	09-01-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	16-01-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	23-01-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	30-01-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	06-02-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	13-02-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	20-02-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	19-03-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	26-03-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	02-04-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	09-04-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	16-04-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	07-05-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	14-05-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	21-05-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	28-05-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	04-06-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	11-06-2024	10:30	01:00	VISIO-ATELIER