Pilates

Mme ZAGALA Céline

INFORMATIONS

MUNSTER Salle des Fêtes de Munster
(Salle des Fêtes)

Début le lundi 16 septembre 2019

DURÉE : 01:00

PROFILS :

PRE REQUIS :

Pas de prérequis, accessible à tous.

Jeunes, seniors, femmes enceintes, sportifs, tout le monde est concerné par les bienfaits de la méthode Pilates

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MN371

Prix : **222.00 €**

DESCRIPTION

Le Pilates, mélange de yoga, de danse et de gym, tonifie le corps tout entier et l'amincit visiblement. Avec cette discipline, le corps tire sa force de l'intérieur. De plus, en traitant les muscles posturaux, il rend le corps plus tonique et droit.

Pilates

Mme ZAGALA Céline

OBJECTIFS

Chasser le stress, rester zen, se réconcilier avec son corps, gagner en souplesse, le Pilates est une vraie mine de bienfaits à découvrir.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	16-09-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	23-09-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	30-09-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	07-10-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	14-10-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	04-11-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	18-11-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	25-11-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	02-12-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	09-12-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	16-12-2019	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	06-01-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	13-01-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	20-01-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	27-01-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	03-02-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	10-02-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	02-03-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	09-03-2020	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Lundi	16-03-2020	10:00	01:00	, -
Lundi	23-03-2020	10:00	01:00	, -
Lundi	30-03-2020	10:00	01:00	, -
Mercredi	15-04-2020	16:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	20-04-2020	13:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	23-04-2020	14:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	28-04-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	04-05-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	11-05-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	18-05-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	25-05-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-06-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-06-2020	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -