

INFORMATIONS

 M2A UP19
(Salle 02)

 Début le lundi 09 octobre 2023

 DURÉE : 01:30

Prix : 179.00 €

PROFILS : Entraîneur sportif

PRE REQUIS :

Il n'y aucun pré-requis particulier pour ce cours.

MATERIEL :

Pour ce cours vous aurez besoin :

- d'un tapis de sol
- de vêtements de sport vous permettant des gestes amples

CODE ACTIVITÉ : 8MU0876

DESCRIPTION

Venez vous développer musculairement, vous tonifier et vous dépenser dans un cours très dynamique.

Vous serez en mouvement le plus possible pendant les trois quarts du cours, en visant un développement général du corps.

Le dernier quart du cours sera consacré à la pratique d'étirements pour chercher à se détendre après l'activité.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce cours sont multiples : vous développer musculairement, vous tonifier, participer à un cours collectif, etc...

L'objectif principal est de vous dépenser et de passer un moment dynamique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	09-10-2023	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-10-2023	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-11-2023	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-11-2023	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	20-11-2023	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-11-2023	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-12-2023	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-12-2023	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-12-2023	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-01-2024	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-01-2024	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-01-2024	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-01-2024	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-02-2024	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE