


## INFORMATIONS

 M2A UP19  
(Salle 02)

 Début le mardi 26 septembre 2023

 DURÉE : 01:00

**Prix : 119.00 €**

**PROFILS :** Coach sportif

**PRE REQUIS :**

Accessible à toutes et à tous.

**MATERIEL :**

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

**CODE ACTIVITÉ :** 8MU0884

## DESCRIPTION

Vous n'avez pas le temps de faire des heures et des heures d'entraînement ? Cette discipline complète est faite pour VOUS.

Rencontre entre la méthode Pilates et des modules d'entraînement qui vont améliorer vos capacités cardiovasculaires et d'endurance, le tout en musique. Avec une fusion des disciplines, vous débuterez avec une intensité modérée à soutenue en alliant la précision du Pilates traditionnel.

## OBJECTIFS

- Allier bien-être physique et moral
- Travail du cœur (aérobie)
- Meilleure énergie au quotidien
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-10-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-10-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-10-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-11-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-11-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-11-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-11-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-12-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-12-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-12-2023	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-01-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-01-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-01-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE