



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **224.00 €**

PROFILS : Animatrice de loisirs sportifs

PRE REQUIS :

Fournir un certificat médical en début de l'activité.

MATERIEL :

Prévoir une tenue souple.

Apporter un tapis de gym épais, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 8MU327

DESCRIPTION

Au rythme de vos possibilités et en petit groupe, cette activité propose un travail progressif de renforcement des muscles du dos et d'assouplissement en diversifiant les exercices avec ou sans matériel.

Les séances sont adaptées, la pratique est variée et ciblée pour améliorer votre posture et pour vous apporter un sentiment de bien-être.



OBJECTIFS

Améliorer la posture, l'amplitude articulaire, assouplir et étirer le dos.

Tonifier et entretenir en profondeur les muscles du dos, libérer les tensions.

Se relaxer et se sentir mieux durablement.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-10-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-10-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-12-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-12-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-12-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-01-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-01-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-01-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-01-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-02-2024	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
Mardi	11-06-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE