



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le samedi 30 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 : 8MA251

## DESCRIPTION

Un cours pour sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur par des techniques de renforcement des muscles profonds.

## OBJECTIFS

- Allier bien-être physique et moral
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	30-09-2023	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-10-2023	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-10-2023	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-10-2023	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	18-11-2023	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	25-11-2023	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	02-12-2023	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	09-12-2023	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	16-12-2023	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	23-12-2023	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-01-2024	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-01-2024	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	27-01-2024	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	03-02-2024	11:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE