

INFORMATIONS

 M2A UP19
(Salle 02)

 Début le samedi 17 février 2024

 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 : 8MA261

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	17-02-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	24-02-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	16-03-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	23-03-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	30-03-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	06-04-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-04-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-04-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	11-05-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	18-05-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	25-05-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	01-06-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	08-06-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	15-06-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE