

INFORMATIONS

 **MOLSHEIM** Maison des élèves
(Salle Catherine PETER)

 **Début le** mardi 01 octobre 2024

 **DURÉE** : 01:15

Prix : **206.00 €**

PROFILS : Professeure de danse

PRE REQUIS :

Pas de prérequis particulier ; pas de contre-indication à la pratique sportive douce.

Avis médical nécessaire en cas de pathologie.

MATERIEL :

Tapis de sol, tenue souple et confortable

CODE ACTIVITÉ : 9MO254

DESCRIPTION

Ce cours a pour but de prévenir ou d'atténuer le mal de dos, si fréquent de nos jours. Ces douleurs sont souvent provoquées par des tensions et des crispations musculaires ou de mauvaises postures.

Travail corporel en douceur, fondé sur la respiration profonde, mettant en jeu la sangle abdominale en lien avec des exercices d'étirements des chaînes musculaires, de centrage et de relaxation.

Les exercices se pratiquent debout ou au sol et sont généralement accompagnés d'une musique soutenant le rythme et l'image du mouvement.

Les cours sont accompagnés d'une musique douce pour rythmer les mouvements et procurer détente et bien-être.

OBJECTIFS

Acquérir une bonne conscience de sa respiration, en particulier la respiration abdominale.

Ressentir son corps et sa posture.

Faire des étirements debout, assis, couché.

Développer un mouvement fluide et conscient, une bonne mobilité articulaire, un bon gainage.

Améliorer son équilibre et sa coordination.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|---|
| Mardi | 01-10-2024 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 08-10-2024 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 15-10-2024 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 05-11-2024 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 12-11-2024 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 19-11-2024 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 26-11-2024 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 03-12-2024 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 10-12-2024 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 17-12-2024 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 07-01-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 14-01-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 21-01-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 28-01-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 04-02-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 25-02-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 04-03-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 11-03-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 18-03-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 25-03-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 01-04-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 22-04-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 29-04-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 06-05-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 13-05-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |
| Mardi | 20-05-2025 | 19:00 | 01:15 | Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM |