



INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck

(Salle de la conciergerie)



Début le lundi 23 septembre 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **241.00 €**

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 : 9CE251

DESCRIPTION

Au rythme de vos possibilités et en petit groupe, cette activité propose un travail progressif de l'ensemble du corps en diversifiant les exercices avec ou sans matériel (chaise, petit ballon, ...).

Les séances sont adaptées, la pratique est variée (debout, assis sur une chaise, allongé et en mouvement) et ciblée pour vous apporter un sentiment de bien-être.



OBJECTIFS

Améliorer la mobilité, l'équilibre, la souplesse tout en renforçant les ensembles musculaires du corps en douceur.

Libérer les tensions.

Ressentir du bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	23-09-2024	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	30-09-2024	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	07-10-2024	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	14-10-2024	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	04-11-2024	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	18-11-2024	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	25-11-2024	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	02-12-2024	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	09-12-2024	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	16-12-2024	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	06-01-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	13-01-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	20-01-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	27-01-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	03-02-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	24-02-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	03-03-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	10-03-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	17-03-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	24-03-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	31-03-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	28-04-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	05-05-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	12-05-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	19-05-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	26-05-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	02-06-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	16-06-2025	09:20	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY