



INFORMATIONS

 M2A UP19
(Salle 02)

 Début le samedi 14 septembre 2024

 DURÉE : 01:00

Prix : **260.00 €**

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 : 9MA270

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	14-09-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-09-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	28-09-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	05-10-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-10-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	19-10-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	09-11-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	16-11-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	23-11-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	30-11-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-12-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-12-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-12-2024	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	11-01-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	18-01-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	25-01-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	01-02-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	08-02-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	01-03-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	08-03-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	15-03-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	22-03-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	29-03-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	05-04-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	26-04-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	03-05-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	10-05-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	17-05-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	24-05-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	31-05-2025	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE