Pilates

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS

THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer

Début le mardi 16 septembre 2025

DURÉE : 00:50

Prix : **220.00 €**

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée

PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes ayant envie de se maintenir en bonne forme physique (femmes et hommes).

Si vous avez des problèmes de santé, des séquelles d'une blessure ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin.

MATERIEL :

Un tapis de gym épais et un petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 10TH0662

DESCRIPTION

Les exercices proposés muscleront et tonifieront en profondeur l'ensemble de votre corps, amélioreront votre posture, renforceront vos dorsaux, vos abdominaux, votre périnée … Le tout avec une respiration consciente, un contrôle et une précision des mouvements.

Durant les séances, la concentration nécessaire pour effectuer les exercices libèrera votre esprit des tensions accumulées et vous donnera la sensation d'un meilleur équilibre.

Chacun pourra évoluer en fonction de ses propres capacités dans le groupe.

Pilates

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

OBJECTIFS

À l'issue de la saison, grâce à une sollicitation de tous les muscles, sans exception, vous aurez développé de la force et du tonus musculaire, vous aurez corrigés déséquilibres et mauvaises postures, votre condition physique s'en ressentira.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	16-09-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	23-09-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	30-09-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	07-10-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	14-10-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	04-11-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	18-11-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	25-11-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	02-12-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	09-12-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	16-12-2025	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	06-01-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	13-01-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	20-01-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	27-01-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	03-02-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	10-02-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	03-03-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	10-03-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	17-03-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	24-03-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	31-03-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	07-04-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	28-04-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	05-05-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	12-05-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	19-05-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	26-05-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	02-06-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	09-06-2026	18:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN