Gym bien-être et Pilates doux

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS

THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer

Début le lundi 15 septembre 2025

DURÉE : 01:00

Prix : 264.00 €

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée

PRE REQUIS :

Les séances s'adressent à toutes personnes souhaitant se sentir bien dans leur corps.

Débutant ou personnes rencontrant quelques difficultés dans leur pratique (douleurs articulaires, manque de force ou de souplesse).

Il n'est pas nécessaire d'être sportif ou souple, les cours sont adaptés et sécurisés en fonction de vos capacités et à votre rythme.

MATERIEL :

Merci d'apporter 1 petit ballon de gym de 25 cm environ, 2 élastiques identiques ou 2 sangles d'étirements identiques et un tapis de gym.

CODE ACTIVITÉ : 10TH0667

DESCRIPTION

Sur chaise et/ou tapis au sol.

Plusieurs techniques douces seront abordées: Pilate de Joseph Pilates, Yoga de Bernadette de Gasquet, Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain et mouvements de Stretching.

Des exercices variés, adaptés et sécurisés vous permettront de retrouver aisance, mobilité articulaire, souplesse, pour corriger votre posture, renforcer vos dorsaux et vos abdominaux sans risques.

Les exercices et la respiration sont en consciences, le tout pour un mieux-être général et également l'avantage de réduire le stress.

Gym bien-être et Pilates doux

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

OBJECTIFS

Entretenir et préserver son capital forme.

Diminuer les raideurs musculaires et assouplir l'ensemble du corps.

Muscler en douceur son dos et corriger sa posture.

Travailler ses muscles profonds, sans violence et sans aucune recherche de performance.

Prendre soin de son corps et de son esprit.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	15-09-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	22-09-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	29-09-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	06-10-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	13-10-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	03-11-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	10-11-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	17-11-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	24-11-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	01-12-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	08-12-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	15-12-2025	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	05-01-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	12-01-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	19-01-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	26-01-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	02-02-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	09-02-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	02-03-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	09-03-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	16-03-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	23-03-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	30-03-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	27-04-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	04-05-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	11-05-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	18-05-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN

Lundi	25-05-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	08-06-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	15-06-2026	18:10	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN