Pilates

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS

THANN Salle Sainte-Odile

Début le jeudi 18 septembre 2025

DURÉE : 01:00

Prix : 264.00 €

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 :

Merci d'apporter un tapis de gym épais et un petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 10TH0669

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
Jeudi	18-09-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	25-09-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	02-10-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	09-10-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	16-10-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	06-11-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	13-11-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	20-11-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	27-11-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	04-12-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	11-12-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	18-12-2025	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	08-01-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	15-01-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	22-01-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	29-01-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	05-02-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	12-02-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	05-03-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	12-03-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	19-03-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	26-03-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	02-04-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	09-04-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	30-04-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	07-05-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	28-05-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	04-06-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	11-06-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	18-06-2026	09:00	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann