Gym bien-être et Pilates doux

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 :

Les séances s'adressent à toutes personnes souhaitant se sentir bien dans leur corps (femmes et hommes).

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 : 10TH0670

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

Jeudi	04-06-2026	10:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	11-06-2026	10:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann
Jeudi	18-06-2026	10:10	01:00	Salle Sainte-Odile, Rue de l'Artois - 68800 Vieux-Thann