Cardio-Pilates

M. BACCAM Eric

INFORMATIONS

M2A UP19
(Salle 02)

Début le samedi 13 septembre 2025

DURÉE : 01:00

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 10MA0842

Prix : 281.00 €

DESCRIPTION

Vous n'avez pas le temps de faire des heures et des heures d'entraînement ? Cette discipline complète est faite pour VOUS.

Rencontre entre la méthode Pilates et des modules d'entraînement qui vont améliorer vos capacités cardiovasculaires et d'endurance, le tout en musique. Avec une fusion des disciplines, vous débuterez avec une intensité modérée à soutenue en alliant la précision du Pilates traditionnel.

Cardio-Pilates

M. BACCAM Eric

OBJECTIFS

- Allier bien-être physique et moral
- Travail du cœur (aérobie)
- Meilleure énergie au quotidien
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	13-09-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-09-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	27-09-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	04-10-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	11-10-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	18-10-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	08-11-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	15-11-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	22-11-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	29-11-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	06-12-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-12-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-12-2025	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	10-01-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	17-01-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	24-01-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	31-01-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-02-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-02-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-03-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-03-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-03-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	28-03-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	04-04-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	11-04-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	02-05-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	09-05-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	23-05-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	30-05-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Samedi	06-06-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-06-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-06-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	27-06-2026	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE