



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le samedi 13 septembre 2025



DURÉE : 01:00

Prix : **281.00 €**

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 : 10MA0841

DESCRIPTION

Un cours pour sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur, par des techniques de renforcement des muscles profonds.

OBJECTIFS

- Allier bien-être physique et moral
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration

SÉANCES

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

Samedi	20-06-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	27-06-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE