



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le mardi 09 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 : 10MA0839

Prix : **289.00 €**

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
Mardi	09-09-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-09-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-09-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-09-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-10-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-10-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-11-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-11-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-11-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-12-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-12-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-12-2025	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-01-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-01-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-01-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	27-01-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-02-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-02-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-03-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-03-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-03-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-03-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-03-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-04-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-04-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-05-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-05-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-05-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-05-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-06-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-06-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Mardi	16-06-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-06-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-06-2026	18:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE