



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 : 10MA0838

Prix : **289.00 €**

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.



OBJECTIFS

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

SÉANCES

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

Mardi	02-06-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-06-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-06-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-06-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-06-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE