



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 11 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 : 10MA0834

Prix : **272.00 €**

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
Jeudi	11-09-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-09-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-09-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-10-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-10-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-10-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-11-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-11-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-11-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-11-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-12-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-12-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-12-2025	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-01-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-01-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-01-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	29-01-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-02-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-02-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-03-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-03-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-03-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-03-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-04-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-04-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-04-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-05-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-05-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-06-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-06-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-06-2026	14:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

