



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le samedi 30 septembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **119.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 8MU251

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 | 30-09-2023 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 07-10-2023 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 14-10-2023 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 21-10-2023 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 18-11-2023 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 25-11-2023 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 02-12-2023 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 09-12-2023 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 16-12-2023 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 23-12-2023 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 13-01-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 20-01-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 27-01-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Samedi | 03-02-2024 | 12:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |