



## INFORMATIONS



M2A Ecole maternelle Nordfeld



Début le mardi 13 février 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **119.00 €**

PROFILS : Animatrice sportive

### PRE REQUIS :

Tout public

Certificat médical d'aptitude à remettre à l'animateur à la première séance.

### MATERIEL :

Tapis de sol + serviette, tenue souple + basket, bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 8MU0501

## DESCRIPTION

Ce cours de fitness propose des enchaînements simples d'exercices qui musclent harmonieusement l'ensemble du corps en douceur. On alterne le renforcement musculaire du haut et du bas du corps, debout et au sol avec un peu d'exercices d'aérobic, de façon à gérer son effort et à générer une dépense d'énergie maximale sans épuiser le corps. La fin de séance sera consacrée au stretching qui contribue à rééquilibrer la musculature en allongeant les muscles, la silhouette s'affine et devient de plus en plus gracieuse.



## OBJECTIFS

Venez réveiller et renforcer vos muscles profonds. Vous tonifierez votre corps dans sa globalité, vous rééquilibrerez votre silhouette et corrigerez votre posture.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	13-02-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	20-02-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	12-03-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	19-03-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	26-03-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	02-04-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	09-04-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	16-04-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	07-05-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	14-05-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	21-05-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	28-05-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	04-06-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	11-06-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	18-06-2024	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse