



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **119.00 €**

PROFILS : Educateur Sportif expérimentée Diplômée du BPJEPS AGFF

PRE REQUIS :

Avoir déjà vécu quelques séances de Pilates.

MATERIEL :

Par souci d'hygiène et de bien-être personnel il est souhaitable de s'équiper de son propre tapis de sol.

Dans le cadre de la variation des cours proposés, il sera demandé également à ce que chacun(e) se munisse d'un gros ballon (swiss-ball) et d'un rouleau mousse (foam roll).

Des précisions seront apportées individuellement sur le type de matériel requis lors des séances.

CODE ACTIVITÉ : 8MU0834

DESCRIPTION

La méthode Pilates est utilisée pour améliorer le tonus postural, la coordination mouvement-respiration et, selon les praticiens, pratiquée régulièrement et sur une assez longue période, elle agirait conséquemment sur la santé globale des individus qui trouveraient un certain équilibre physique et mental.



OBJECTIFS

Prendre conscience de son schéma corporel.

Renforcer et améliorer son tonus postural.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-10-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-10-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-10-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-11-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-12-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-12-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-12-2023	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-01-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-01-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-01-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE