



## INFORMATIONS



**CERNAY** Conciergerie du stade Daniel Eck

(Salle de la conciergerie)



Début le lundi 25 septembre 2023



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **238.00 €**

**PROFILS** : Animatrice de loisirs sportifs

### PRE REQUIS :

Fournir un certificat médical en début de l'activité.

### MATERIEL :

Prévoir une tenue souple.

Apporter un tapis de gym épais, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

**CODE ACTIVITÉ** : 8CE0832

## DESCRIPTION

Au rythme de vos possibilités et en petit groupe, cette activité propose un travail progressif de l'ensemble du corps en diversifiant les exercices avec ou sans matériel (chaise, petit ballon, ...).

Les séances sont adaptées, la pratique est variée (debout, assis sur une chaise, allongé et en mouvement) et ciblée pour vous apporter un sentiment de bien-être.



## OBJECTIFS

Améliorer la mobilité, l'équilibre, la souplesse tout en renforçant les ensembles musculaires du corps en douceur.

Libérer les tensions.

Ressentir du bien-être.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	25-09-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	02-10-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	09-10-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	16-10-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	06-11-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	13-11-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	20-11-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	27-11-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	04-12-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	11-12-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	18-12-2023	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	08-01-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	15-01-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	22-01-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	29-01-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	05-02-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	12-02-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	19-02-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	11-03-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	18-03-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	25-03-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	08-04-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	15-04-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	06-05-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	13-05-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	27-05-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	03-06-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Lundi	10-06-2024	09:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY