



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le mardi 13 février 2024



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 : 8MU275

## 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
Mardi	13-02-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-02-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-03-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-03-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-03-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-04-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-04-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-04-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-05-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-05-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-05-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-05-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-06-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-06-2024	12:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE