



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 15 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 : 8MU272

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
Jeudi	15-02-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-02-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-03-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	21-03-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-03-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-04-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-04-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-04-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-05-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-05-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-05-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-06-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-06-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-06-2024	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE