



## INFORMATIONS



M2A UP19



Début le mardi 13 février 2024



DURÉE : 00:00

Prix : **119.00 €**

**PROFILS :** Educateur Sportif expérimentée Diplômée du BPJEPS AGFF

### PRE REQUIS :

Les séances nécessitent de ne pas avoir de souci majeur de mobilité ni de dysfonctionnement cardiovasculaire.

Un avis médical est encouragé.

### MATERIEL :

Par souci d'hygiène et de bien-être personnel, il est souhaitable que chacun ait son propre tapis de sol, une bouteille d'eau pour s'hydrater et une serviette.

Chaussures de sport et tenue adaptée.

**CODE ACTIVITÉ :** 8MU0848

## DESCRIPTION

La gymnastique d'entretien est proposée dans une ambiance décontractée et dans la bonne humeur.

Elle maintient la forme physique par quelques exercices encourageant le bon fonctionnement cardio-vasculaire et la coordination.

L'assouplissement articulaire et le renforcement musculaire sont au menu de chaque séance. L'équilibre et le stretching complètent les séances menées sans mouvements brusques et sans chocs d'impact.

Une attention particulière est apportée afin de respecter l'intégrité physique des participants.



## OBJECTIFS

Pensez à maintenir votre forme physique avec la gymnastique d'entretien.

Adaptée au plus grand nombre, elle est proposée de telle manière que chacun y trouve un grand bénéfice pour le corps et le bien-être général.

La gymnastique d'entretien maintient la forme physique à tout âge.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	13-02-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-02-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-03-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-03-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-03-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-04-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-04-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-04-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-05-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-05-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-05-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-05-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-06-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-06-2024	00:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE