



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:30

Prix : **179.00 €**

PROFILS : Entraîneur sportif

PRE REQUIS :

Il n'y aucun pré-requis particulier pour ce cours.

MATERIEL :

Pour ce cours vous aurez besoin :

- d'un tapis de sol
- de vêtements de sport vous permettant des gestes amples

CODE ACTIVITÉ : 8MU0874

DESCRIPTION

Venez vous développer musculairement, vous tonifier et vous dépenser dans un cours très dynamique.

Vous serez en mouvement le plus possible pendant les trois quarts du cours, en visant un développement général du corps.

Le dernier quart du cours sera consacré à la pratique d'étirements pour chercher à se détendre après l'activité.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce cours sont multiples : vous développer musculairement, vous tonifier, participer à un cours collectif, etc...

L'objectif principal est de vous dépenser et de passer un moment dynamique.

SÉANCES

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