



Gymnastique douce



Cours garanti

Description

Découverte des fonctions des différentes parties du corps pour une meilleure mobilité.

Contenu

- Etirements, mise en mouvement de toutes les parties du corps
- Elimination des tensions
- Exercices d'assouplissement debout et au sol

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Acquérir une meilleure connaissance de son corps, en découvrir les possibilités et en éliminer les tensions
- Harmoniser et économiser ses mouvements pour retrouver la souplesse des articulations
- Eliminer les mauvaises postures

Date

02.09.2020 - 20.01.2021 / E_1440574

Horaires

09:00 - 10:00 h

Jours

Me

Durée

19 Jours de cours. Total 19.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 266.00

Lieu du cours

Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	02.09.2020	09:00 - 10:00
2 Me	09.09.2020	09:00 - 10:00
3 Me	16.09.2020	09:00 - 10:00
4 Me	23.09.2020	09:00 - 10:00
5 Me	07.10.2020	09:00 - 10:00
6 Me	14.10.2020	09:00 - 10:00
7 Me	21.10.2020	09:00 - 10:00



Gymnastique douce



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Me	28.10.2020	09:00 - 10:00
	9 Me	04.11.2020	09:00 - 10:00
	10 Me	11.11.2020	09:00 - 10:00
	11 Me	18.11.2020	09:00 - 10:00
	12 Me	25.11.2020	09:00 - 10:00
	13 Me	02.12.2020	09:00 - 10:00
	14 Me	09.12.2020	09:00 - 10:00
	15 Me	16.12.2020	09:00 - 10:00
	16 Me	23.12.2020	09:00 - 10:00
	17 Me	06.01.2021	09:00 - 10:00
	18 Me	13.01.2021	09:00 - 10:00
	19 Me	20.01.2021	09:00 - 10:00