



# Gymnastique douce (petit groupe)



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	Découverte des fonctions des différentes parties du corps pour une meilleure mobilité.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etirements, mise en mouvement de toutes les parties du corps</li><li>• Elimination des tensions</li><li>• Exercices d'assouplissement debout et au sol</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Zielgruppe</b>	Adultes
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acquérir une meilleure connaissance de son corps, en découvrir les possibilités et en éliminer les tensions</li><li>• Harmoniser et économiser ses mouvements pour retrouver la souplesse des articulations</li><li>• Eliminer les mauvaises postures</li></ul>
<b>Datum</b>	06.04.2022 - 29.06.2022 / E_1586939
<b>Zeit</b>	09:00 - 10:00 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 260.00
<b>Durchführungsort</b>	Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	06.04.2022	09:00 - 10:00
	2 Mi	13.04.2022	09:00 - 10:00
	3 Mi	20.04.2022	09:00 - 10:00
	4 Mi	27.04.2022	09:00 - 10:00
	5 Mi	04.05.2022	09:00 - 10:00
	6 Mi	11.05.2022	09:00 - 10:00
	7 Mi	18.05.2022	09:00 - 10:00



# Gymnastique douce (petit groupe)



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
8 Mi	25.05.2022	09:00 - 10:00
9 Mi	01.06.2022	09:00 - 10:00
10 Mi	08.06.2022	09:00 - 10:00
11 Mi	15.06.2022	09:00 - 10:00
12 Mi	22.06.2022	09:00 - 10:00
13 Mi	29.06.2022	09:00 - 10:00