



STRETCHING

Le Stretching ?

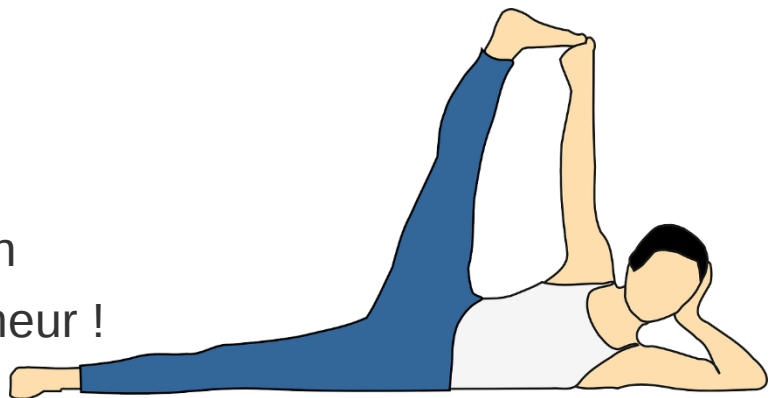
Une gym douce qui consiste à réaliser des exercices d'étirement musculaire pour améliorer sa souplesse et se détendre.

L'objectif est, à l'aide de petit matériel, d'étirer tous les muscles par des mouvements lents alliés à une respiration profonde. Le stretching permet de travailler les muscles profonds et posturaux.

La pratique régulière procure un moment de détente et de relaxation et a des effets sur la capacité à gérer son stress. Ce cours utilise le swissball pour une pratique tout en douceur.

Objectifs ?

- Etirer ses muscles profonds
- Renforcer sa souplesse
- Améliorer sa posture
- Détente et relaxation
- Développer sa respiration
- Convivialité et bonne humeur !



Une séance de stretching ?

Mardi 19h30 - 21h30

Passez un moment convivial, de lâcher prise, tout en se dépensant dans une ambiance chaleureuse.