



Atelier Stretching- Pilates

CHARENSAT

Salle des Fêtes

Le stretching est une gymnastique douce qui consiste à réaliser des exercices d'étirements musculaires dans le but d'améliorer les petites raideurs et faciliter le mouvement. Le Pilates permet de renforcer délicatement les muscles profonds responsables de la posture et de la mobilité.

Le lien entre les 2 ? La RESPIRATION ! Allier ces 2 types d'exercices à des exercices de respiration, permet de redonner du tonus à son organisme tout en obtenant une détente profonde.

Séances animées par Eve HANUS

11h00-12h00

Mardi 30 Avril 2024	Mardi 4 Juin 2024
Mardi 7 Mai 2024	Mardi 11 Juin 2024
Mardi 14 Mai 2024	Mardi 18 Juin 2024
Mardi 21 Mai 2024	Mardi 25 Juin 2024
Mardi 28 Mai 2024	Mardi 2 Juillet 2024

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

