



Atelier Stretching- Pilates

ENNEZAT Espace culturel, salle n°3

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

10h30-11h30

Mardi 17 Septembre 2024	Mardi 5 Novembre 2024
Mardi 24 Septembre 2024	Mardi 12 Novembre 2024
Mardi 1er Octobre 2024	Mardi 19 Novembre 2024
Mardi 8 Octobre 2024	Mardi 26 Novembre 2024
Mardi 15 Octobre 2024	Mardi 3 Décembre 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 avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

