

Ouverture d'un cours de STRETCHING

DEMARCHE ET BENEFICES



Le **stretching** est une gymnastique douce qui vise à étirer les différents groupes musculaires dans le corps. Les exercices se pratiquent debout, en position assise ou allongée sur un tapis. La séance se déroule sur un fond musical calme pendant laquelle vous êtes à l'écoute de votre corps. Le **stretching** est adapté à **tous publics**, car ses différents niveaux permettent de répondre aux besoins de chacun : du débutant à l'adolescent ou à la personne âgée, comme au sportif confirmé. Les principaux bénéfices sont :



- ✓ L'assouplissement des fibres musculaires
- ✓ Un gain en mobilité articulaire
- ✓ Une augmentation de la détente et de votre bien-être



Ouverture d'un cours de STRETCHING

14 places maximum

(venir en tenue adaptée à la pratique d'une activité physique et avec son tapis de sol)

Planning

Le Mardi à 13h30

A partir du 10/09/2024
(30 cours)

Durée des cours : 55 minutes

Tarifs

220 euros annuel pour un groupe de 8 personnes minimum
(hors période des vacances scolaires de l'académie de Montpellier)
Règlement par chèques en 3 fois (75/ 70/ 75)
Encaissés en octobre/ janvier /avril

Renseignements

Aurélie SABATIER

T : 06 87 37 74 18 - email : sabatier.aurelie2@gmx.com