



# Stretching-Pilates

## CHÂTEAU-SUR-CHER

Salle communale

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

<b>Lundi 10 Mars 2025</b>	<b>Lundi 14 Avril 2025</b>
<b>Lundi 17 Mars 2025</b>	<b>Lundi 5 Mai 2025</b>
<b>Lundi 24 Mars 2025</b>	<b>Lundi 12 Mai 2025</b>
<b>Lundi 31 Mars 2025</b>	<b>Lundi 19 Mai 2025</b>
<b>Lundi 7 Avril 2025</b>	<b>Lundi 26 Mai 2025</b>

**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.

