

Stretching-Pilates

EFFIAT

Salle polyvalente

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

Vendredi 21 Mars 2025	Vendredi 16 Mai 2025
Vendredi 28 Mars 2025	Vendredi 30 Mai 2025
Vendredi 4 Avril 2025	Vendredi 13 Juin 2025
Vendredi 11 Avril 2025	Vendredi 20 Juin 2025
Vendredi 9 Mai 2025	Vendredi 27 Juin 2025

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.