

Stretching-Pilates

MONS

Salle polyvalente

Le stretching est une gymnastique douce qui consiste à réaliser des exercices d'étiements 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 26 Septembre 2025	Vendredi 14 Novembre 2025
Vendredi 3 Octobre 2025	Vendredi 21 Novembre 2025
Vendredi 10 Octobre 2025	Vendredi 28 Novembre 2025
Vendredi 17 Octobre 2025	Vendredi 5 Décembre 2025
Vendredi 7 Novembre 2025	Vendredi 12 Décembre 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.