



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

Lundi 10 Mars 2025	Lundi 14 Avril 2025
Lundi 17 Mars 2025	Lundi 5 Mai 2025
Lundi 24 Mars 2025	Lundi 12 Mai 2025
Lundi 31 Mars 2025	Lundi 19 Mai 2025
Lundi 7 Avril 2025	Lundi 26 Mai 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.

