

STRETCHING

avec Sophie CHANTELOUP

Adultes

Activité incluse dans la formule "Pass-sports"

Forme de gymnastique traditionnelle et tonique ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir les muscles, les tendons et les ligaments afin d'acquérir une souplesse articulaire.

Le cours

Il permet de connaître son corps et de comprendre l'intérêt et la finalité de chaque geste (mouvements de kinésie, travail de la respiration). Il tonifie le corps et procure un bien-être physique. Echauffement, travail de tous les muscles, de la respiration, de la coordination, de la souplesse et de la tonicité.

Horaires

Lundi : de 18h55 à 19h55 -Avec Sophie CHANTELOUP

Jeudi : de 14h00 à 15h00 – Avec Sophie CHANTELOUP

Jeudi : de 18h00 à 19h00 – Avec Sophie CHANTELOUP

Jeudi : de 19h00 à 20h00 -Avec Sophie CHANTELOUP

Jeudi : de 12h20 à 13h20 – (Postural uniquement, avec quelques mouvements de pilates.)

Un certificat médical vous sera demandé pour toute pratique d'une activité sportive.

L'accès au cours se fait dans la limite de la capacité d'accueil de la salle.

Tarifs à l'année 😊

Forfait annuel : 193 euros + carte d'adhésion

Photo obligatoire pour le Pass-Sports

Tarifs à la carte 😊

Carte de 12 séances : 92,10 euros + carte d'adhésion

Carte de 6 séances : 45,60 euros + carte d'adhésion

Carte de 3 séances : 22,80 euros + carte d'adhésion

Matériel

Tenue de sport classique

Une paire de tennis