

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 18h05 à 19h05 – Avec Sophie CHANTELOUP

Jeudi : de 19h05 à 20h05 -Avec Sophie CHANTELOUP

Jeudi : de 12h15 à 13h15 – avec Thierry HODIESNE (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.

Attention : pas de prêt de tapis. Apporter son propre tapis de gym et sa bouteille/gourde d'eau.

Tarifs à l'année

Forfait annuel : 195 euros + carte d'adhésion

Carte de 12 séances : 91,20 euros + carte d'adhésion

Matériel

Tenue de sport classique

Une paire de tennis