

Stretching postural

Avec Thierry HODIESNE

Adulte

Activité incluse dans la formule « Pass-sports ».

Le cours

Postural uniquement, avec quelques mouvements de pilates.

J'ai réalisé cette vidéo avec l'aide de proches et d'amis(ies) afin de motiver toutes les personnes à bouger, à pratiquer une activité physique (même de faible intensité) à la maison, pendant cette période de confinement.

Restez motivés surtout ! Et BOUGEZ ! Le mouvement c'est la vie...

Horaires

Jeudi, de 12h15 à 13h15

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

Tarifs à la carte 😊

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