



Centre Socio-Culturel

CSC EMILE ROMANET

04 76 72 80 14

Stretching

Animatrice : **Hélène BOUCHET**

LE LUNDI DE 19H30 à 20H30

Public concerné : **Adultes + 16 ans**

CONTENU

Complément indispensable à toute pratique sportive, le stretching améliore la souplesse musculaire et la mobilité articulaire grâce à des exercices d'étirement de tous les groupes musculaires.

Pratiqué en séance complète, il permet d'évacuer le stress.

OBJECTIF

Le stretching a le double intérêt de détendre physiquement et mentalement (contrôle de sa respiration, contrôle des postures)

