

Ou?

A la Maison Sociale Cyprian les Broses
4 rue Jules Guesde - 69100 Villeurbanne

Quand?

Mercredi de 15h à 16h
30 séances hors vacances scolaires

Avec qui ?

Gaël RODOZ

Qui contacter ?

- Aysun KURNAZ, conseillère en économie sociale et familiale
- L'accueil de la Maison Sociale

Comment s'inscrire ?

Carte d'adhésion familiale de l'association (10 euros) et participation financière suivant le quotient familial

Inscriptions :

- le jeudi 8 septembre 2016 de 9h à 12h et de 14h à 19h
- et le vendredi 9 septembre 2016 de 9h à 12h et de 14h à 18h

(possibilité de s'inscrire en cours d'année dans la limite des places disponibles)



STRETCHING

2016 - 2017



Maison Sociale Cyprian les Broses
4 rue Jules Guesde 69100 Villeurbanne

04.72.68.69.70

www.maisonsociale.com

Le stretching

L'étirement est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération suite à un effort physique.

Le cours dispensera également du travail de mobilité, de flexibilité et de relaxation.

La mobilité se situe au niveau des articulations, des tissus musculaires et de la peau.

La flexibilité articulaire est « la capacité de bouger avec aisance une articulation dans toute son amplitude sans ressentir de raideur ni de douleur. »

Les relaxations visent globalement à une réduction du stress et a pour objectif une diminution du niveau d'alerte, de la fréquence cardiaque et respiratoire, et de la tension artérielle .