

## **Ou?**

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

## **Quand?**

Mardi de 17h30 à 18h30

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 7 septembre 2017 de 9h à 12h  
et de 14h à 19h
- et le vendredi 8 septembre 2017 de 9h à 12h et de  
14h à 18h

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



# STRETCHING

## 2017 - 2018



Maison Sociale Cyprian les Brosses  
4 rue Jules Guesde 69100 Villeurbanne

04.72.68.69.70

[www.maisonsociale.com](http://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 .