



INFORMATIONS



SAINTE MARIE AUX MINES La Rotonde, place des

Tisserands
(La Rotonde)



Début le mardi 01 octobre 2019



DURÉE : 01:15

Prix : 105.00 €

PROFILS :

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

Tenue souple et tapis de sol.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SM370

DESCRIPTION

L'étirement mélange diverses méthodes de gymnastique, des gestes de la gymnastique traditionnelle et d'autres qui viennent de techniques orientales comme le yoga.

Malgré leur apparente simplicité, les gestes sont relativement complexes et doivent être exécutés de façon rigoureuse pour éviter douleurs et accidents (notamment au niveau des tendons). Il est donc primordial de comprendre l'intérêt et la finalité de chaque geste.

OBJECTIFS

L'étirement ou stretching (de l'anglais "to stretch", étirer) est une forme de gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme.

A l'issue du cycle, vous pourrez librement pratiquer chez vous, et ce de façon autonome.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	01-10-2019	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	08-10-2019	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	15-10-2019	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	12-11-2019	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	19-11-2019	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES

Mardi	26-11-2019	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	03-12-2019	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	10-12-2019	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	17-12-2019	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	07-01-2020	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	14-01-2020	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	21-01-2020	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES