



INFORMATIONS



SAINTE MARIE AUX MINES La Rotonde, place des
Tisserands



Début le mardi 28 janvier 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **105.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

Tous niveaux.

Tenue souple et tapis de sol.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SM371

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 | 28-01-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |
| Mardi | 04-02-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |
| Mardi | 11-02-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |
| Mardi | 03-03-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |
| Mardi | 10-03-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |

| | | | | |
|-------|------------|-------|-------|---|
| Mardi | 17-03-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |
| Mardi | 24-03-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |
| Mardi | 31-03-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |
| Mardi | 07-04-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |
| Mardi | 28-04-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |
| Mardi | 05-05-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |
| Mardi | 12-05-2020 | 10:00 | 01:15 | La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES |