



## INFORMATIONS



THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer

**PROFILS :** Animatrice de Loisir Sportif passionnée



Début le vendredi 16 janvier 2026

### PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes ayant envie de se maintenir en bonne forme physique (femmes et hommes).

Si vous avez des problèmes de santé, des séquelles d'une blessure ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin.



DURÉE : 00:50

### MATERIEL :

Un tapis de gym - 2 élastiques identiques (personnellement j'utilise la marque SVELTUS maxi élastiband)

**CODE ACTIVITÉ :** 10TH662

## DESCRIPTION

Le stretching est une pratique basée sur des gestes doux, lents et maîtrisés. Les mouvements proposés étireront l'ensemble de vos muscles, amélioreront votre amplitude articulaire et votre posture, bénéfique pour votre corps ... Le tout avec une respiration consciente.

Durant les séances, les exercices de stretching provoquent un afflux de sang qui chasse les toxines et aide à relâcher les tensions tout en favorisant un état de détente, aussi bien corporel que mental.

Chacun pourra évoluer en fonction de ses propres capacités dans le groupe



## OBJECTIFS

À l'issue de la saison, grâce aux étirements des muscles, vous aurez gagné en souplesse et vous aurez amélioré votre flexibilité, votre condition physique s'en ressentira.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	16-01-2026	10:40	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Vendredi	23-01-2026	10:40	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Vendredi	30-01-2026	10:40	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Vendredi	06-02-2026	10:40	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Vendredi	13-02-2026	10:40	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Vendredi	06-03-2026	10:40	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Vendredi	27-03-2026	10:40	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Vendredi	10-04-2026	10:40	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Vendredi	22-05-2026	10:40	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Vendredi	29-05-2026	10:40	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN