

## INFORMATIONS



SÉLESTAT Lieu sera précisé ultérieurement à

Sélestat



Début le lundi 21 septembre 2026



DURÉE : 01:00

PROFILS : Entraîneur Recabic©

PRE REQUIS :

Cette activité est praticable par tous, quels que soient l'âge ou la condition physique.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11SE663

Prix : **288.00 €**

## DESCRIPTION

La méthode Recabic© est une gymnastique douce de mouvements amples du corps, qui est pratiquée à l'aide d'une résistance élastique souple et légère. Cette résistance est un flexible en métal, agissant comme un ressort au milieu et avec deux poignées aux extrémités.

Les mouvements, synchronisés avec la respiration profonde et maîtrisée, s'inspirent de gestes naturels et sollicitent l'ensemble des fonctions de l'organisme. L'effet de ces exercices est alors démultiplié grâce à la résistance du flexible.

Cette approche vise à agir de manière globale sur le corps, en mobilisant à la fois les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, musculaire et articulaire.

Lors d'une séance d'environ une heure, vous enchaînez différentes séries de mouvements, adaptées à votre rythme et à votre condition physique. Ces mouvements de grandes amplitudes et fluides sont coordonnés avec une respiration profonde et régulière pour un travail en douceur mais efficace.

La séance se termine toujours par la réalisation d'étirements afin de détendre le corps.



## OBJECTIFS

Forme et anti-stress, des résultats surprenants.

La gymnastique Recabic© vous permet de réaliser des mouvements en douceur pour donner au corps vitalité, flexibilité et souplesse.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-09-2026	12:30	01:00	
Lundi	28-09-2026	12:30	01:00	
Lundi	05-10-2026	12:30	01:00	
Lundi	12-10-2026	12:30	01:00	
Lundi	09-11-2026	12:30	01:00	
Lundi	16-11-2026	12:30	01:00	
Lundi	23-11-2026	12:30	01:00	
Lundi	30-11-2026	12:30	01:00	
Lundi	07-12-2026	12:30	01:00	
Lundi	14-12-2026	12:30	01:00	
Lundi	04-01-2027	12:30	01:00	
Lundi	11-01-2027	12:30	01:00	
Lundi	18-01-2027	12:30	01:00	
Lundi	25-01-2027	12:30	01:00	
Lundi	01-02-2027	12:30	01:00	
Lundi	08-02-2027	12:30	01:00	
Lundi	15-02-2027	12:30	01:00	
Lundi	08-03-2027	12:30	01:00	
Lundi	15-03-2027	12:30	01:00	
Lundi	22-03-2027	12:30	01:00	
Lundi	05-04-2027	12:30	01:00	
Lundi	12-04-2027	12:30	01:00	
Lundi	03-05-2027	12:30	01:00	
Lundi	10-05-2027	12:30	01:00	
Lundi	24-05-2027	12:30	01:00	
Lundi	31-05-2027	12:30	01:00	
Lundi	07-06-2027	12:30	01:00	
Lundi	14-06-2027	12:30	01:00	
Lundi	21-06-2027	12:30	01:00	
Lundi	28-06-2027	12:30	01:00	
Lundi	05-07-2027	12:30	01:00	
Lundi	12-07-2027	12:30	01:00	