



INFORMATIONS



THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer



Début le vendredi 25 septembre 2026



DURÉE : 00:50

Prix : **108.00 €**

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée

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.

MATERIEL :

Un tapis de gym - 2 élastiques identiques 7kg ou 10kg c'est bien (personnellement j'utilise la marque SVELTUS maxi elastiband)

CODE ACTIVITÉ : 11TH671

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 | 25-09-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 02-10-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 09-10-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 16-10-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 06-11-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 13-11-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 20-11-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 27-11-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 04-12-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 11-12-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 18-12-2026 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 08-01-2027 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 15-01-2027 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 22-01-2027 | 10:30 | 00:50 | |
| Vendredi | 29-01-2027 | 10:30 | 00:50 | |