



INFORMATIONS



SAINTE MARIE AUX MINES La Rotonde, place des
Tisserands
(La Rotonde)



Début le mardi 06 octobre 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **88.00 €**

PROFILS : Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

Tenue souple et tapis de sol.

CODE ACTIVITÉ : 5SM374

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	06-10-2020	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	13-10-2020	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	17-11-2020	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	24-11-2020	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	01-12-2020	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	08-12-2020	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	15-12-2020	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	05-01-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	12-01-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	19-01-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES