



INFORMATIONS



SAINTE MARIE AUX MINES La Rotonde, place des

Tisserands
(La Rotonde)

PROFILS : Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Tous niveaux.



Début le mardi 09 février 2021



DURÉE : 01:15

Prix : **88.00 €**

MATERIEL :

Tenue souple et tapis de sol.

CODE ACTIVITÉ : 5SM376

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	09-02-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINT-MARIE-AUX-MINES
Mardi	16-02-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINT-MARIE-AUX-MINES
Mardi	09-03-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINT-MARIE-AUX-MINES
Mardi	16-03-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINT-MARIE-AUX-MINES
Mardi	23-03-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINT-MARIE-AUX-MINES
Mardi	30-03-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINT-MARIE-AUX-MINES
Mardi	06-04-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINT-MARIE-AUX-MINES
Mardi	13-04-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINT-MARIE-AUX-MINES
Mardi	20-04-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINT-MARIE-AUX-MINES
Mardi	11-05-2021	10:00	01:15	La Rotonde, place des Tisserands, Place des Tisserands - 68160 SAINT-MARIE-AUX-MINES