



# [VISIO] Pilates - Gym Douce - Stretching découverte

 Mme CINOTTI Inès

## INFORMATIONS



**GUEBWILLER** Maison Ritter

(Salle 16 (ballet))



Début le jeudi 01 octobre 2020



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **5.00 €**

**PROFILS** : Educatrice Sportive

**PRE REQUIS** :

Pas de contre-indication à la pratique de l'activité physique

**MATERIEL** :

tapis de sol

**CODE ACTIVITÉ** : 5GU0442

## DESCRIPTION

Renforcement musculaire tout en douceur et mobilisation articulaire de l'ensemble du corps. Exercices visant à améliorer la posture et évacuer les tensions.

Les séances commencent par un échauffement global de tout le corps. Viennent ensuite des exercices effectués debout ou au sol. Les exercices proposés sollicitent l'ensemble du corps. Ils sont exécutés en douceur pour permettre le bon ajustement de la posture.

Chaque pratiquant peut adapter le rythme des mouvements à ses capacités. Du petit matériel pourra être utilisé.



# [VISIO] Pilates - Gym Douce - Stretching découverte



Mme CINOTTI Inès

## OBJECTIFS

Pouvoir réinvestir les apprentissages pour ramener de l'aisance et une meilleure amplitude dans les gestes du quotidien.

Permettre d'évacuer et de prévenir les tensions corporelles par le mouvement et partager un moment agréable.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jedi	01-10-2020	14:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER