



## INFORMATIONS



SAINTÉ MARIE AUX MINES Ecole Maternelle les

Lucioles



Début le mercredi 23 février 2022



DURÉE : 01:15

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

Tenue souple et tapis de sol.

CODE ACTIVITÉ : 6SM0503

## 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.