



## INFORMATIONS



**CERNAY** Conciergerie du stade Daniel Eck  
(Salle de la conciergerie)



Début le lundi 18 octobre 2021



**DURÉE** : 01h

**Prix** : **96.00 €**

**PROFILS** : Animatrice de loisirs sportifs

**PRE REQUIS** :

Fournir un certificat médical.

**MATERIEL** :

Apporter un tapis de gym épais, un petit coussin, une serviette et prévoir une bouteille d'eau.

**CODE ACTIVITÉ** : 6CE0832

## DESCRIPTION

Les cours sont basés sur une série de mouvements de la méthode Pilates et du stretching. Chaque séance se compose d'exercices fluides, qui allient un travail de renforcement, de mobilisation articulaire, d'étirement, le tout en associant la respiration.



## OBJECTIFS

Amélioration de la posture, tonification des muscles de l'ensemble du corps, évacuation des tensions, élimination du stress grâce à une technique de respiration, amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse et enfin sensation de bien-être.