



## INFORMATIONS

 THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer

 Début le mardi 16 septembre 2025

 DURÉE : 00:50

Prix : **220.00 €**

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée

### PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes ayant envie de se maintenir en bonne forme physique (femme et homme).

Si vous avez des problèmes de santé, des séquelles d'une blessure ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin.

### MATERIEL :

Un tapis de gym - 2 élastiques identiques ou 2 sangles d'étirements identiques.

CODE ACTIVITÉ : 10TH0663

## DESCRIPTION

Le stretching est une pratique basée sur des gestes doux, lents et maîtrisés. Les mouvements proposés étireront l'ensemble de vos muscles, amélioreront votre amplitude articulaire et votre posture, bénéfique pour votre corps ... Le tout avec une respiration consciente.

Durant les séances, les exercices de stretching provoquent un afflux de sang qui chasse les toxines et aide à relâcher les tensions tout en favorisant un état de détente, aussi bien corporel que mental.

Chacun pourra évoluer en fonction de ses propres capacités dans le groupe.



## OBJECTIFS

À l'issue de la saison, grâce aux étirements des muscles, vous aurez gagné en souplesse et vous aurez amélioré votre flexibilité, votre condition physique s'en ressentira.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	16-09-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	23-09-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	30-09-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	07-10-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	14-10-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	04-11-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	18-11-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	25-11-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	02-12-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	09-12-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	16-12-2025	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	06-01-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	13-01-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	20-01-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	27-01-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	03-02-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	10-02-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	03-03-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	10-03-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	17-03-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	24-03-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	31-03-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	28-04-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	05-05-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	12-05-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	19-05-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	26-05-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	02-06-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	09-06-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Mardi	16-06-2026	19:10	00:50	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN