



# Atelier Stretching- Pilates

## SAINT-HILAIRE-LA-CROIX

Salle des Associations au Prieuré

Le stretching est une gymnastique douce qui consiste à réaliser des exercices d'étirements musculaires dans le but d'améliorer les petites raideurs et faciliter le mouvement. Le Pilates permet de renforcer délicatement les muscles profonds responsables de la posture et de la mobilité.

Le lien entre les 2 ? La RESPIRATION ! Allier ces 2 types d'exercices à des exercices de respiration, permet de redonner du tonus à son organisme tout en obtenant une détente profonde.

Séances animées par Eve HANUS

10h30-11h30

<b>Lundi 16 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 4 Novembre 2024</b>
<b>Lundi 23 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 18 Novembre 2024</b>
<b>Lundi 30 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 25 Novembre 2024</b>
<b>Lundi 7 Octobre 2024</b>	<b>Lundi 2 Décembre 2024</b>
<b>Lundi 14 Octobre 2024</b>	<b>Lundi 9 Décembre 2024</b>

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

