

# Stretching

avec Christine Mouchot



## MARDI

### 19h30 - 20h30

 **Gymnase  
République**  
23 Boulevard de  
la République

**Tarif : 163 € / année**

**Adhésion : 15 €**

## Intérêts de l'activité

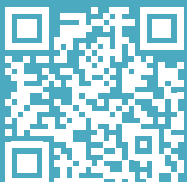
Le Stretching contribue à la souplesse et à la détente corporelle par un accompagnement de la respiration. Il soulage les tensions et raideurs musculaires et diminue les risques de blessures en sollicitant, par l'étirement, les muscles, les tendons et les articulations de l'ensemble du corps.

## Public ciblé

Adultes – Tous niveaux


## Description

Après un échauffement doux indispensable au corps et utile au placement de la respiration, la séance se compose d'exercices d'étirements passifs (succession de postures statiques), actifs et/ou chorégraphiés (enchaînement de postures répétées) ou encore combinés à une action de renforcement musculaire doux. L'activité se termine par un temps de relaxation.



**CLUB LÉO LAGRANGE DE VIENNE**

56 rue de Bourgogne 38200 Vienne  
www.clubleovienne.org | 04 74 85 36 52

 Club Léo Lagrange de Vienne  
contact@clubleovienne.org