

ACTIVITES PHYSIQUES à JUILLAC

Salle des Fêtes

*** A partir du MERCREDI 7 Janvier 2026 ***

GYM-PILATES-STRETCHING

De 18h30 à 19h45

GYM : exercices pour tonifier les muscles superficiels et profonds

Le PILATES : renforce les muscles profonds pour limiter douleurs, blessures, faiblesse de musculature du dos et abdominaux . Divers exercices au sol sont proposés dont le point commun est le renforcement des abdominaux (gainage). Les exercices sont lents guidés par un travail respiratoire essentiel de cette technique.

STRETCHING (étirements) :

Mouvements lents d'étirements basés sur la respiration

Afin d'améliorer la souplesse articulaire et musculaire.

Libérer des tensions et crispations

*** CES 3 TECHNIQUES SONT ACCESSIBLES à TOUS ***

La raideur est le 1^{er} signe de perte de mobilité

Tarif : soit : 90€/trimestre OU 10 €/séance

CONTACT : Marie-Pierre 06 84 10 54 91

Educatrice sportive-professeure danse

