

## 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<sup>er</sup> signe de perte de mobilité

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

**CONTACT : Marie-Pierre 06 84 10 54 91**

Educatrice sportive-professeure danse

