

ACTIVITES PHYSIQUES à JUILLAC

Salle des Fêtes

GYM - PILATES -STRETCHING

MERCREDI 19h à 20h15

- **GYM** : tonifier les muscles
- **PILATES** :renforcer les muscles profonds pour limiter la faiblesse musculaire du dos par des exercices abdominaux.Exercices au sol lents , travail respiratoire essentiel
- **STRETCHING** : mouvements lents d'étirements basés sur la respiration afin d'améliorer la souplesse articulaire,musculaire.Libère les tensions

Ces 3 TECHNIQUES sont ACCESSIBLES à TOUS

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

TARIF : 90€/trimestre ou 10€/ séance

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