

// STRETCHING-RELAXATION //

NOUVEAU

ANIMÉ PAR Agnès SCHWITTI

DESCRIPTIF : S'étirer est un réflexe inné et un besoin vital de l'organisme de libérer son corps. Le stretching améliore le métabolisme, aide à l'élimination des toxines et par ce fait, supprime la fatigue. Il favorise l'assouplissement des articulations et la décontraction des muscles, procurant ainsi un bien-être généralisé.

PUBLIC : Adolescents, adultes

LIEU : Visitation salle de danse

JOURS ET HORAIRES :

Lundi 16h30-17h30 -

Mardi 18h25-19h25 -

Mercredi 18h35-19h35,

Jeudi 10h50-11h50

INSCRIPTIONS : Mardi 11 septembre et jeudi 13 septembre 2018 de 16h00 à 18h30 à la MJC.

Reprise : A partir du mardi 18 septembre 2018

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC, le samedi 15 septembre 2018 de 14h00 à 18h00

Prix : 175 € (tarif réduit : 140 €)

Le tarif réduit est accessible aussi aux personnes inscrites aux activités complémentaires [gym douce/pilates/renforcement musculaire,stretching](#)

Fournir lors de votre inscription, un certificat médical. Le défaut de cette obligation engage votre responsabilité et celles des animateurs et animatrices. Merci de votre compréhension.

Agnès SCHWITTI assure une permanence à la MJC pour les activités danses et activités corporelles de 15h50 à 16h50 tous les mardis, hors vacances scolaires.

Mise à jour 15/08/2018

ACTIVITÉS CORPORELLES

