

## MAISON DES LOISIRS DE CHAMBOURCY

30 rue de Gramont, 78240 Chambourcy  
01 39 65 23 63 - mlchambourcy@orange.fr  
www.mlchambourcy.fr

2018

GYM STRETCHING

2019



Céline **DUMOULIN**

### Stretching

**Le stretching** est une méthode d'entraînement qui consiste à étirer la musculature. Sa pratique constante permet d'atteindre une bonne mobilité articulaire.

#### Ses bienfaits

Le stretching augmente la souplesse et l'élasticité des muscles et des tendons, avec une amélioration générale de la capacité du mouvement.

De plus, c'est une excellente forme de prévention contre les contractures musculaires; dans certains cas il permet de diminuer la sensation de fatigue et peut aider à prévenir des traumatismes musculaires et articulaires.

Ses bienfaits sur les articulations aussi sont remarquables : en effet, il permet d'améliorer l'élasticité des muscles et de stimuler la « lubrification » articulaire, contribuant ainsi à l'atténuation des maladies dégénératives telles que l'arthrose.

Les exercices d'étirement aident également à diminuer la tension artérielle en favorisant la circulation, ils aident à se détendre en réduisant le stress physique et améliorent la coordination des mouvements.

#### Gym Stretching

31 séances d'1h

jeudi 10h15 - 11h15

**220€**

**350€ pour 2h (+ douce ou + forme)**

**Salle Claude Bessy**

**Espace du Panorama**

**Chemin du jeu de boules, Chambourcy**

**Reprise des activités la semaine du 17 septembre**