

GYM STRETCHING

Céline DUMOULIN

Salle Claude Bessy
Espace du Panorama
Chemin du jeu de boules,
Chambourcy

Les tapis ne sont
pas fournis!



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

Judi 10h15 - 11h15

220€

350€ pour 2h

(+ forme ou + stretching)

Reprise le 16 septembre

