

# STRETCHING



## Bien dans son corps, bien dans sa tête

Le stretching (de l'anglais to stretch, étirer) est une forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme en douceur.

Indispensable pour améliorer sa posture et évacuer le stress, le stretching renferme de nombreux bienfaits et peut se pratiquer tous les jours, même si l'on ne pratique aucune autre activité sportive.

Tenue : Vêtements souples - tapis

## Deux rendez-vous hebdomadaires le mercredi

(hors vacances scolaires)

**8 h 45 : Salle Granouillet - 43 rue de Chateaudun**

**OU**

**10 h : Salle n°7 – Centre Jean Richepin (Rue Richepin)**

**OBLIGATOIRE**

**certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive**

[RETOUR](#)