



SALLE MANDELA ECOLE JEAN-LOUIS ETIENNE COUFFOULEUX

SAMEDI 14 MAI

Avec Carine LLORDEN

STAGE DE PILATES - 10H - 11H

Tarif : 10 € adhérents MJC – 12 € hors MJC

Le Pilates est un travail de renforcements musculaires en pleine conscience, gymnastique douce qui se base sur une respiration profonde.

L'objectif est de développer les muscles profonds, améliorer la posture et assouplir les articulations.

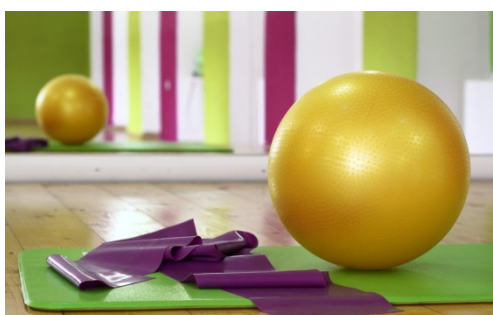


STAGE DE POSTURAL BALL - 11h15 -12h15

Tarif : 10 € adhérents MJC – 12 € hors MJC

Le Postural Ball se pratique avec un gros ballon. C'est aussi une gym douce, affilié au sport santé. Son objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, pour limiter de ce fait certaines douleurs corporelles.

Renforcement des muscles profonds pour une meilleure posture. Le Postural Ball est préventif et se pratique avec fluidité, généralement sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon appelé swiss ball. Une séance de Postural Ball propose une alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation sans contraction musculaire volontaire, avec des transitions précises.



INSCRIPTIONS : mjcrabascouf@free.fr