

DÉCOUVREZ LE STRETCHING POSTURAL®, LA GYM DU BIEN-ÊTRE

Reprise des séances



DÉCOUVREZ LE STRETCHING POSTURAL®, LA GYM DU BIEN-ÊTRE

Découvrez le stretching postural®, la gym du bien-être au Foyer de St Mont le jeudi matin à 9h30 et 10h30. –

Le principe du Stretching Postural® est un enchaînement de postures, les unes visant au renforcement des muscles profonds, les autres à leur relâchement, mais toujours combinées à des respirations particulières.

Elle est accessible à tous, particulièrement aux seniors. Les bénéfices de la méthode : des muscles toniques, des articulations plus mobiles, un meilleur maintien et donc une diminution des douleurs de dos, plus un effet antistress lié au travail de la respiration. Les résultats sont rapides, les effets sont durables. Les cours ont repris tous les jeudis à ST MONT, avec deux séances une à 9h30 et une à 10h30, et nous avons de la chance que ces séances soient prodiguées près de chez nous.

N'hésitez pas à venir assister à une séance gratuite, cela se passe dans une bonne ambiance et par groupe de 12 à 15 participants. Contact : Thierry Barthère au 06 10 84 56 38 ou th.barthere@wanadoo.fr Ces cours sont ouverts à tous femmes, hommes, jeunes, moins jeunes...