

## Mielan Postural Ball : Sport Santé, bien-être

C'est à l'espace Jean Vilar que ça se passe



Mielan Postural Ball : Sport Santé, bien-être

Postural Ball : Sport Santé, bien-être à Jean VILAR

Sous la conduite professionnelle de Céline Ortholan, éducatrice sportive, professeure de Fitness, le POSTURAL BALL a démarré à l'atelier « Sport et santé » de la section activités corporelles et gymniques de l'Espace Loisirs et Culture de Miélan.

Mal de dos ou stressé ? Faites du POSTURAL BALL. Qu'est-ce que le Postural Ball ? Une activité « Sport Santé » physique et de bien-être accessible à toutes et tous, qui renforce les muscles profonds et notamment le dos, améliore la posture de façon efficace, développe la souplesse, sculpte un ventre plat, relaxe le corps et l'esprit, libère des tensions.

Le Postural Ball se pratique en chorégraphie, avec fluidité sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Il est fondé sur l'alternance de postures statiques, d'étirements, de relaxation, de transitions précises.

Le Postural Ball se déroule le mercredi soir de 20 heures à 20 heures 45, salle Jean Vilar, Ecole élémentaire Publique de Miélan, avenue des Pyrénées.

Pour tous renseignements : Nénette Peres, responsable de l'atelier « Sport Santé » 05 62 67 52 43 et 06 85 40 69 71.