

ATELIER



STRETCHING



Mardi et/ou jeudi 12h30-13h30

CONTENU

Le stretching - en français étirement - est une discipline visant à développer la souplesse articulaire et musculaire.

Il s'agit de pratiquer des étirements en douceur et de façon progressive.

Les mouvements sont accompagnés d'un travail de respiration afin d'entrer dans une détente profonde.

Amélioration de la posture, meilleure compréhension de votre propre corps.

Un moment à soi pour se détendre!

INFORMATIONS

Public visé : à partir de 12 ans

Niveau : Tous niveaux

Jours et Horaires : Mardi et/ou Jeudi de 12h30 à 13h30

TARIFS

En fonction de votre Quotient Familial (de 123€ à 304€)

+ Adhésion et Licence FFEC



CIRQUE EN SCENE

Le Fil Rouge

30 Chemin des Coteaux de Ribray

79000 NIORT

05 49 35 56 71 / accueil@cirque-scene.fr

INSCRIPTION

Préinscription en donnant les infos suivantes :

Nom - Prénom - Date de naissance - Adresse - Téléphone - Mail

Inscription définitive à réception du dossier complet :

Bulletin d'inscription (à télécharger sur le site ou à récupérer au bureau)

Certificat Médical ou Décharge (cf. fiche sanitaire de liaison)

Règlement du coût total

Fiche Sanitaire de liaison (jointe au bulletin)