



LES COURS STRETCHING : PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

Le Stretching est un cours dédié à l'assouplissement, à la détente musculaire et à l'amélioration de la mobilité. Grâce à des étirements progressifs et contrôlés, vous gagnez en souplesse tout en relâchant les tensions accumulées au quotidien ou après une activité physique.

Cette discipline favorise une meilleure amplitude de mouvement, améliore la posture et contribue à prévenir les douleurs musculaires et articulaires. Elle permet également de faciliter la récupération, de réduire les raideurs et d'apporter une agréable sensation de bien-être.

Accessible à tous, quel que soit votre âge ou votre niveau, le Stretching est idéal pour compléter une pratique sportive, reprendre une activité en douceur ou simplement prendre un moment pour soi.

Dans une ambiance calme et apaisante, chaque séance est une invitation à relâcher les tensions, à retrouver de la mobilité et à prendre soin de son corps durablement.

