

# STRETCHING POSTURAL®

A partir de 14 ans



## Tous niveaux :

Jeudi : 19h45-20h45

À mi-chemin entre Pilates et Yoga.

Renforcement de la musculature profonde, assouplissement du corps et travail de la posture, en particulier celle du dos.

Interprétation des sensations et des émotions pour agir sur de multiples fonctions organiques.

Le corps et l'esprit travaillent de concert pour mieux prévenir et soulager nombre de douleurs : cervicales, lombaires...

**Matériel à prévoir :** une tenue souple.

## Tarifs 2020-2021 :

**Adhésion association :** 14€ (individuelle) ou 37€ (famille)

**Cotisation atelier :** 293€ (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoir votre dernier avis d'imposition)

Réduction de 15% dès la deuxième inscription sur les activités les moins chères.

L'atelier est animé par  
**Elisabeth ZEPPARELLI.**

**Lieu :** MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet.  
Salle de Danse.

**Plus d'informations :** 01 30 88 89 04  
[www.usineachapeaux.fr](http://www.usineachapeaux.fr)  
[ateliers@usineachapeaux.fr](mailto:ateliers@usineachapeaux.fr)



**Rentrée des ateliers**  
**Lundi 14 septembre 2020**



MJC/Centre Social Usine à Chapeaux  
32 rue Gambetta, 78 120 Rambouillet