À partir de 14 ans

STRETCHING POSTURAL®

Tous niveaux :

Jeudi 19h45-20h45

Samedi 09h00-10h00

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 2022-2023 :

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

Cotisation atelier : 291€ (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 **Élisabeth ZEPPARELLI**

Lieu : MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet
Salle de danse

Plus d'informations : 01 30 88 89 04
www.usineachapeaux.fr
ateliers@usineachapeaux.fr

L'USINE À CHAPEAUX

Rentrée des ateliers
Lundi 19 septembre 2022

MJC/Centre Social l'Usine à Chapeaux
32 rue Gambetta 78120 Rambouillet