

STRETCHING



De l'anglais "stretching" qui se traduit par "étirage", cette pratique, qui puise son inspiration dans les gymnastiques douces, regroupe différentes techniques d'étirements : dynamiques pour la préparation aux activités, actifs pour l'échauffement et la récupération active, ou passifs pour la détente.

Ce cours est adapté aux différents participants pour que chacun puisse y trouver son bonheur.

De la détente, relaxation à l'effort plus intense, on puise dans nos ressources pour trouver l'étirement recherché.

A l'Atelier Danse, les cours de stretching sont assurés par Lydia, tous les mardis soirs.