



**loisirs
montcalm**

LAISSEZ-VOUS DIVERTIR

Stretching

Description de l'activité

Le cours de stretching a pour but d'améliorer la souplesse, la force et l'équilibre, ainsi que de renforcer les articulations. Il aide à prévenir les blessures et augmente le bien-être physique.

Contenu du cours

Dans le cadre de notre cours de groupe, les étirements seront abordés de plusieurs façons: enchaînements de mouvements inspirés du Yoga, du Pilates et des étirements de danse.

Ce cours comprend des étirements au sol, des étirements debout, des enchaînements de mouvements rythmés amenant une augmentation de mobilité et une meilleure endurance, ainsi que des exercices d'équilibre et de posture sollicitant les muscles stabilisateurs du tronc.

Objectifs généraux

L'étirement et l'amélioration de la souplesse permettent une meilleure mobilité du corps et procurent une sensation de légèreté. Ils sont un remède incomparable face au stress, à la fatigue et pour aider à guérir des blessures physiques.