



Isabelle LUBAS

Salle de Danse
Centre Sportif Jean Talbot

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Stretching est un terme générique qui désigne un ensemble de méthodes d'étirements. Celles-ci sont basées sur des principes physiologiques avérés.

Sa pratique apporte un gain de souplesse articulaire et musculaire qui est la source de multiples bienfaits :

- aisance générale dans le mouvement
- prévention des accidents musculaires
- accroissement de l'efficacité gestuelle, sportive notamment
- Bien être dans la vie quotidienne

Le stretching est une activité physique non traumatisante, relaxante, qui s'adresse à tous.

Cours en musique