



STRETCHING

vendredi – 10h30/11h30

Le stretching vise à ce que la personne effectue différents exercices d'étirement dans différentes postures et maintenus pendant des périodes prolongées. C'est une pratique qui cherche à soumettre le corps à une tension plus grande qu'il ne l'a fait afin de s'en libérer.

Activité animée par Nicolas Massaro.

QUOTIENT	TARIFS
0 – 400	129 €
401 – 800	150 €
801 – 1200	172 €
1201 – 1600	194 €
1601 – 2000	204 €
2001 – ++	208 €