

## Cours hebdomadaire d'étirements.

Il est important d'entretenir son corps régulièrement par une activité physique, mais aussi en récupération musculaire, notamment par des étirements.

Je vous propose des cours hebdomadaires d'**étirements** et de **détente** (hors vacances scolaires) afin de vous apprendre et de vous guider suivant les possibilités de votre corps.

Ces cours vous permettent de mieux connaître les **étirements**, afin de garder une **mobilité articulaire et musculaire** au niveau de votre corps.

**Lieu :** Salle Danse'IT au 667 rue Aristide Bergès, 38330 Montbonnot Saint Martin (Z.A Pré Millet, à côté de la bibliothèque municipale).

**Tarif :** 16€/ séance, **inscription pour 10 ateliers minimum** (cela permet d'avoir les connaissances de base pour faire des étirements adaptés).

Les groupes sont limités en nombre de **participants (10-12 maximum)**, ce qui me permet d'être dans un accompagnement de qualité.

Les cours sont proposés **le mardi soir de 18h30 à 19h30.**

<b>Septembre 2019</b>	<b>10-17-24</b>
<b>Octobre 2019</b>	<b>8-15-22</b>
<b>Novembre 2019</b>	<b>5-12-26</b>
<b>Décembre 2019</b>	<b>3-10-17</b>
<b>Janvier 2020</b>	<b>7-14-21-28</b>
<b>Février 2020</b>	<b>4-11-18-25</b>
<b>Mars 2020</b>	<b>10-17-24-31</b>
<b>Avril 2020</b>	<b>7-14-21</b>
<b>Mai 2020</b>	<b>5-12-19</b>
<b>Juin 2020</b>	<b>2-16-23-30</b>

**Inscription annuelle : 460€**

**Inscription 10 séances : 160€**

**Inscriptions par téléphone au 06 78 12 65 66**

**Yannick ARCHAMBAUD**