

# STRETCHING



**MARDI 19h30-20h30**

**Avec Sophie**

06 20 55 29 30 - [sophieleblan@gmail.com](mailto:sophieleblan@gmail.com)



**MERCREDI**

**9h30-10h30 et 10h30-11h30**

**Avec Cécile**

06 83 36 54 23 - [ccilesarfati@yahoo.fr](mailto:ccilesarfati@yahoo.fr)



**Le Stretching est une pratique douce, accessible à tous, qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Ses bienfaits sont nombreux : il aide à relâcher les tensions, détend le corps et l'esprit. En plus d'agir de façon très positive sur votre souplesse, le stretching va également renforcer vos tendons et articulations grâce à un placement juste et adapté. Au fur et à mesure de votre pratique, accompagnés par Cécile ou Sophie, chacune avec sa méthode et ses spécificités, vous verrez votre silhouette s'affiner et vos muscles s'allonger.**

**Espace Artistique Créalyre 1, rue des Champs Roger CHATOU**