

Stretching

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 18:13

Professeur salariée : Mélanie ISABEY.

Jour et horaire : Lundi 10h30 à 11h30

Cotisation : [Lien Cotisation Fitness](#)

Reprise : lundi 20 septembre 2021

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Stretching

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 18:13

Séance d'assouplissement et d'étirement en profondeur permettant aussi un renforcement articulaire avec l'utilisation de sangles afin d'aller plus loin dans l'activité.

Nombre de participants minimum 13 et maximum 20