

# GYM POSTURALE & STRECHING

BIEN-ÊTRE

Saison 2022-2023



**MONTEIL Johanna**

Titulaire CQP ALS AGEE  
Praticienne en expression corporelle  
et improvisation



Salle danse MJC



275 € + 5€ pour les non villefranchois



Jeudi de 9h30 à 11h00



Basé sur la méthode Pilates, cet atelier propose des enchaînements de mouvements et d'étirements visant à renforcer, tonifier et allonger les muscles profonds. Les séances quotidiennes amènent progressivement à la détente corporelle, une meilleure posture du corps et préviennent les maux de dos.

Stretching : Grâce à des étirements lents, doux et profonds ainsi qu'une respiration profondes, le stretching est un complément idéal à la gym posturale.

Les bienfaits du stretching :

- Amélioration de la souplesse articulaire
- Renforcement des tissus conjonctifs
- Amélioration de la posture
- Relaxation et détente musculaire...

