



# Gymnastique douce (petit groupe)

<b>Description</b>	Découverte des fonctions des différentes parties du corps pour une meilleure mobilité.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etirements, mise en mouvement de toutes les parties du corps</li><li>• Elimination des tensions</li><li>• Exercices d'assouplissement debout et au sol</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acquérir une meilleure connaissance de son corps, en découvrir les possibilités et en éliminer les tensions</li><li>• Harmoniser et économiser ses mouvements pour retrouver la souplesse des articulations</li><li>• Eliminer les mauvaises postures</li></ul>
<b>Date</b>	17.08.2021 - 19.10.2021 / E_1524207
<b>Horaires</b>	08:45 - 09:45 h
<b>Jours</b>	Ma
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 200.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	17.08.2021	08:45 - 09:45
	2 Ma	24.08.2021	08:45 - 09:45
	3 Ma	31.08.2021	08:45 - 09:45
	4 Ma	07.09.2021	08:45 - 09:45
	5 Ma	14.09.2021	08:45 - 09:45
	6 Ma	21.09.2021	08:45 - 09:45
	7 Ma	28.09.2021	08:45 - 09:45

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Gymnastique douce (petit groupe)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	8 Ma	05.10.2021	08:45 - 09:45
	9 Ma	12.10.2021	08:45 - 09:45
	10 Ma	19.10.2021	08:45 - 09:45

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

