



# Gymnastique douce (petit groupe)



## Cours garanti

### Description

Découverte des fonctions des différentes parties du corps pour une meilleure mobilité.

### Contenu

- Etirements, mise en mouvement de toutes les parties du corps
- Elimination des tensions
- Exercices d'assouplissement debout et au sol

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- Acquérir une meilleure connaissance de son corps, en découvrir les possibilités et en éliminer les tensions
- Harmoniser et économiser ses mouvements pour retrouver la souplesse des articulations
- Eliminer les mauvaises postures

### Date

06.04.2022 - 29.06.2022 / E\_1586939

### Horaires

09:00 - 10:00 h

### Jours

Me

### Durée

13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 260.00

### Lieu du cours

Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	06.04.2022	09:00 - 10:00
2 Me	13.04.2022	09:00 - 10:00
3 Me	20.04.2022	09:00 - 10:00
4 Me	27.04.2022	09:00 - 10:00
5 Me	04.05.2022	09:00 - 10:00
6 Me	11.05.2022	09:00 - 10:00
7 Me	18.05.2022	09:00 - 10:00



# Gymnastique douce (petit groupe)



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Me	25.05.2022	09:00 - 10:00
	9 Me	01.06.2022	09:00 - 10:00
	10 Me	08.06.2022	09:00 - 10:00
	11 Me	15.06.2022	09:00 - 10:00
	12 Me	22.06.2022	09:00 - 10:00
	13 Me	29.06.2022	09:00 - 10:00