

Tous les mercredis
de 19h à 20h30

COTIGNAC

Salle du Grainage

Reprise Mercredi 18 SEPTEMBRE

STRETCHING



Avec Marina Pisano
Formation à New-York
06 32 53 39 18
marinafriend83@gmail.com

BIENFAITS DU STRETCHING

- Étirement musculaire
- Rééquilibrage postural
- Amélioration de la mobilité musculaire
- Détente physique et morale

