Association
CLUB de
STRETCHING
de BREST-IROISE

PROJET SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE

avec l'**Agence Régional de Santé de Bretagne (A.R.S)**

LE PUBLIC : **Adultes** et **Séniors du monde du travail**

LE PROJET : **Apprendre à gérer et à récupérer des atteintes du Stress, afin d'éliminer les Troubles Musculo-Squelettique**

LA STRATÉGIE :

Le **Lundi** de **17h30** à **19h00** :
École Louise-Michel Kerionoc

LA MÉTHODE

. Gymnastique Douce
. La Méthode Pilates
. Le Stretching

LA PÉDAGOGIE

. Taches individualisées
. Travail avec matériel
. La respiration inversée

LES OBJECTIFS

. Cardio-Respiratoire
. Résistance à l'effort
. Renforcement Musculaire
. Équilibre et Souplesse
. Coordination motrice

CONTRÔLE MENSUEL PAR TEST :

Tonicité abdominale
Capacité d'étirement
Réactions et réflexes
Capacité d'équilibre
Motricité des Jambes

BILAN DES OBJECTIFS À ATTEINDRE SUR 10 MOIS DE TRAVAIL :

Capacité à gérer un effort soutenue sur 100 pulsations/minute
Améliorer sa capacité souplesse par des étirements adaptés

Tonifier la ceinture abdominale
Et la musculature des jambes
Gérer la respiration inversée
Apprendre le lâcher prise

http://c.s.b.i.free.fr - c.s.b.i@free.fr - 06.41.23.87.33
Contact: Claude CONSORTI