



# 2022-2023

## LE MEE SPORTS

### GYMNASTIQUE

# ***STRETCHING***

**ET**

# ***MOBILITE***

# ***ARTICULAIRE***

**A travers différents exercices permettre d'étirer et d'assouplir l'ensemble de nos muscles (pour mieux récupérer, être plus performant et éviter les blessures) ainsi que la mobilité, pour réussir à maintenir et préserver sa capacité à pouvoir réaliser sans gêne les mouvements dans sa pratique sportive et dans la vie de tous les jours.**

**SAMEDI 12h30 à 13h30**

**Le dernier samedi du mois**

**Gymnase Henri de Caulaincourt**

**221 Avenue du Vercors**

**77350 LE MEE SUR SEINE**

