

# ETIREMENTS/STRETCHING

Le stretching est un exercice doux basé sur des étirements des fibres musculaires. Il permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. C'est une activité idéale pour les personnes nouées, fatiguées ou stressées. Le stretching peut se pratiquer seul ou en complément d'un autre sport. Un muscle bien étiré se contracte mieux, c'est pourquoi beaucoup de sportifs font une séance de stretching avant l'effort. Avec un peu de pratique le stretching vous aidera également à corriger les déformations musculaires dues à de mauvaises positions. C'est la gymnastique du corps qui constitue une méthode idéale de détente physique et psychique. Cette discipline éclaire l'image de soi, la valorise et rend confiance. Elle agit également sur le psychisme car des étirements bien réalisés libèrent une hormone relaxante antidouleur et anti-stress, l'endorphine bien connue.

*L'Université du temps libre de Valenciennes vous propose cette activité au sein de notre association, à vous de la tester :*

**Quand :** le **mercredi de 10h00 à 11h00** toute l'année, (en dehors des congés scolaires), contrôle des passes sanitaires à chaque séance, respect des gestes barrières selon directives.

**Avec qui :** **Alexandra LEMPEREUR, coach sportif**

**Où :** **NOUVEAU ( à cause des travaux au complexe sportif du Hainaut Pierre - Carous) Gymnase René Roussel – 2 rue des oeillets- Valenciennes**



**Combien :** 60 euros pour l'exercice du mercredi 6 octobre 2021 au mercredi 15 juin 2022 inclus (Chèque à l'ordre de l'UTL de Valenciennes ; remise de certificat médical à l'inscription ; pas de remboursement en cas de désistement en cours d'année).

Une séance gratuite de « découverte » vous a été proposée le mercredi 6 octobre 2021 à 10h00 , en tenue décontractée, souple et confortable pour permettre une grande liberté de mouvements, sans gêne autour de la taille. Les chaussures ou chaussons sont réservées à l'intérieur. Apporter un tapis de sol pour les exercices au sol.

**Bulletin d'inscription** (obligatoire) groupe de 30 personnes environ, engagement pour l'exercice UTL de Valenciennes d'octobre 2021 à juin 2022 ; pas de remboursement en cas d'abandon en cours d'exercice.

Nom .....Prénom .....

Adresse : .....

Tel : .....Courriel.....@.....

S'inscrit aux séances de stretching pour l'exercice 2021-2022 de l' UTL de Valenciennes.  
Cours de 10 h à 11h

Signature

Date.....

A remettre à **Alice THOMIN 101 rue Jean-Jaures  
59300 Aulnoy/Valenciennes**

**Tel : 03.27.41.78.42. COURRIEL alice.thomin@free.fr**