

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).

Avec qui : Alexandra LEMPEREUR, coach sportif

Où : Salle de danse du Hainaut -Rue des Glacis (complexe sportif du Hainaut Pierre CAROUS Valenciennes).

Combien : 70 euros pour l'exercice du mercredi 1er octobre 2025 au mercredi 17 juin 2026 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 est proposée le mercredi 1^{er} octobre 2025 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) à remplir lisiblement et à remettre à

ALICE THOMIN : UTL-MAISON DES ASSOCIATIONS

84 RUE DU FAUBOURG DE PARIS- 59300 VALENCIENNES -

Tél UTL : 07 71 25 02 11 - Courriel : alice.thomin@free.fr

Nom : **Prénom :**

Adresse :

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

S'inscrit aux séances de stretching pour l'exercice 2025-2026 de l'UTL de Valenciennes.

Signature :

Date :