

STRETCHING



Professeurs

Itziar circassienne dès son plus jeune âge, formée en Espagne puis en France, organise ses séances en fonction des niveaux physiques et techniques selon les besoins et objectifs des élèves. Elle travaille dans l'enseignement et la scène du cirque depuis 20 ans et est diplômée du BPJEPS Activités du cirque. Elle saura vous motiver et vous faire sentir en confiance pour atteindre vos objectifs, vous poussant à progresser selon vos capacités. Vous travaillerez autant la souplesse active ainsi que la souplesse passive et serez amenés à créer des combinaisons de mouvements. Itziar vous inspirera confiance et dynamisme, vous mettant à l'aise pour que vous atteignez vos plus grands rêves de performance, vous procurant les outils pour progresser et vous donnera les étapes et tips pour que vous puissiez atteindre vos objectifs en lien à une bonne base tout en respectant votre corps.

TARIFS

UNITAIRE: 25 € / SÉANCE

TRIMESTRE: 240 €

S'INSCRIRE

Qu'est ce que c'est ?

Le stretching ou souplesse, est une discipline qui consiste à étirer nos muscles et mobiliser les articulations pour acquérir une plus grande amplitude du mouvement. Indispensable pour assouplir les muscles, améliorer sa posture et évacuer le stress, cette discipline renferme de nombreux bienfaits et peut se pratiquer tous les jours, même si l'on ne pratique aucune activité sportive. Une bonne séance de stretching mélange le travail de la souplesse active et passive.

Les BIENFAITS du stretching: le stretching permet d'augmenter la souplesse générale du corps en assouplissant et en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles. Il permet également d'avoir une silhouette affinée et plus harmonieuse puisqu'il allonge légèrement les muscles. Il entretient et préserve la jeunesse des articulations en favorisant la lubrification articulaire. Le stretching, s'il est bien pratiqué et encadré par un professionnel, permet de ralentir l'évolution de certaines maladies dégénératives comme l'arthrose et aide à prévenir les douleurs musculaires chroniques et à développer les capacités respiratoires. Enfin, le stretching peut améliorer la qualité de la circulation sanguine et à réduire l'hypertension artérielle.

Déroulé du cours

Les cours de stretching sont entièrement adaptés à chaque profil d'élève et à son niveau de souplesse et exigence personnelle en terme d'objectifs.

Les cours sont structurés de la façon suivante :

- 30 min d'échauffement cardio-vasculaire et articulaire
- 1 heure d'exercices ciblées en actif et en passif selon le public (écart facial, latéral, ponts et autres figures de contorsion)
- 30 minutes de pratique d'une pose à atteindre (needle, souplesse avant, scorpion, etc.)