Grisy-les-Plâtres
Commune du Vexin français

Deux nouveautés avec le foyer rural de Grisy-les-Plâtres.



- **La barre au sol**

La barre au sol aussi nommée barre à terre, s'inspire des exercices d'échauffement du cours de danse classique. Cette discipline développe la tonicité musculaire et la souplesse. La pratique de la barre au sol est douce et sans impact puisqu'elle se réalise au sol, sur le dos, le ventre ou assis.

Cours d'essai gratuit les jeudis 07 et 14 octobre à 19h20, en salle de sport derrière la mairie.

La Méthode Feldenkrais

Elle permet de :

- Réapprendre à bouger avec plaisir, sans effort et sans douleur,
- Retrouver l'équilibre et la souplesse,
- Débloquer les tensions musculaires (TMS), libérer les énergies et augmenter les capacités physiques,
- Gérer le stress.

Essai gratuit le lundi après- midi ou le mercredi en soirée : contactez Mme KIEWEL au 06 62 13 69 44

Infos pratiques

Il reste également des places pour la danse enfants le jeudi à 18h15, les cours de théâtre enfants le mercredi à 14h00, les cours de théâtre adultes le mercredi à 20h00 (reprise début novembre).

Documents
Affichette d'annonce
Les activités 2021-2022 du foyer rural de Grisy-les-Plâtres
Liens utiles
Tout en détail sur le foyer rural de Grisy-les-Plâtres
Contact

- Siège de l'association :

Tél. 09 87 71 34 45

- Monique Schweitzer

Présidente

Tél. 06 22 70 25 92