

Encore 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.

Comme en pilates, l'accent est mis sur la posture (nombril aspiré, nuque longue, colonne étirée). Autre point commun avec le pilates, on travaille les muscles profonds des abdominaux, les stabilisateurs de la colonne et des jambes (les fascias, enveloppes qui entourent les muscles).

La barre au sol est un bon moyen de galber ses jambes et de sculpter ses fessiers.

Venez faire un cours d'essai gratuit le jeudi à 19h20, 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,
- Débloquent les tensions musculaires (TMS), libérer les énergies et augmenter les capacités physiques,
- Gérer le stress.

L'enseignant dirige le groupe à travers des mouvements variés, ludiques, souvent inhabituels et qui, faits en douceur et sans forcer, amènent chaque participant à prendre conscience de ses limites physiques et à découvrir d'autres façons de bouger. Ce sont des « explorations gestuelles » précises qui permettent à chacun d'obtenir le maximum de mobilité.

Seule la pratique régulière garantit des résultats durables.

**Essai gratuit le lundi après midi ou le mercredi en soirée.
Contactez Mme KIEWEL au 0662136944.**

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