

## Stage de «postural ball®» samedi 6 mai



Une position de « postural Ball® ». /Photo DDM.

L'association Ma Pause Gym propose un stage de «postural ball®», samedi 6 mai, de 16 heures à 17 heures, dans la grande salle des fêtes de Pujaudran, animée par Sandra Cappelletto, instructrice certifiée. Le «postural ball®» est une activité physique et de bien-être sport santé née en France. Il se pratique en chorégraphie et en contact permanent avec un gros ballon («swiss ball»). Pendant la séance, on alterne des postures statiques, des étirements passifs et de la relaxation sans contractions musculaires volontaires et sans tensions articulaires et ligamentaires. Chacun ressortira de cette séance avec une vraie sensation de bien-être. Femme ou homme, sportif ou non, quel que soit l'âge, ce stage est ouvert à tous à partir de 13 ans. Tarifs : adhérents Ma Pause Gym, 8 €; extérieurs, 10 €. Pour les personnes intéressées mais n'ayant pas de ballon, il leur sera prêté pour le stage. Il faut prévoir en revanche un tapis de sol. *On peut retrouver l'association sur facebook (<https://www.facebook.com/mapausegym>) ou sur le site (<http://mapausegym.jimdo.com>). L'inscription est obligatoire et les places limitées ; elle se fait au 06.63.00.89.52 ou par mail ([mapausegym@gmail.com](mailto:mapausegym@gmail.com)).*

La Dépêche du Midi

PUJAUDRAN VIE LOCALE

A lire aussi

Contenus sponsorisés

Recommandé par