

GYMNASTIQUE

CENTRE
St-Just
SOCIAL

MEZIERE
2018 /2019

Sophie DESORT-BRUNET

Animatrice

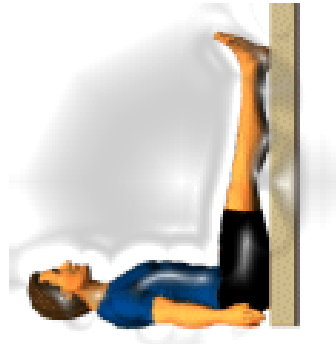
(Kinésithérapeute Méziériste-Ostéopathe)

Mardi :

9h00 à 10h00

10h00 à 11h00

11h00 à 12h00



3 cours sont proposés chaque semaine
(Hors vacances scolaires)

Elaborée par F. Mézières dès 1947, cette méthode offre une approche globale du corps, très innovante à cette époque. La gymnastique inspirée de cette technique thérapeutique, consiste à entretenir la souplesse et l'équilibre des chaînes musculaires par des postures globales tenues un certain temps avec un mode respiratoire adapté.

.../....

CALENDRIER DU MARDI

2018

Septembre 18-26

Octobre 2-9-1

Novembre 6-3-2-27

Décembre 4-1-8

2019

Janvier 8-15-22-29

Février 5-2

Mars 5-12-19-26

Avril 2-9-30

Mai 7-14-21-28

Juin 4



CENTRE SOCIAL ST JUST
31 rue des Farges 69005 Lyon
☎ 04 78 25 35 78
centre.soc.st.just@free.fr
www.centre-social-st-just.fr