

CENTRE
St-Just
SOCIAL

2021 - 2022

GYMNASTIQUE MEZIERES

Sophie DESORT-BRUNET

Animatrice

(Kinésithérapeute Méziériste-Ostéopathe)

CALENDRIER DU MARDI

2021

Septembre 28
Octobre 5-12-19
Novembre 9-16-23-30
Décembre 7-14

2022

Janvier 4-11-18-25
Février 1-8
Mars 1-8-15-22-29
Avril 5-12
Mai 3-10-17-24-31
Juin 7-14

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.

.../....



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