

2020-2021

# GYMNASTIQUE MEZIERES

**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

### 2020

Septembre	22-29
Octobre	6-13
Novembre	3-10-17-24
Décembre	1-8-15

### 2021

Janvier	5-12-19-26
Février	2-23
Mars	2-9-16-23-30
Avril	6-27
Mai	4-11-18-25
Juin	1-8



### CENTRE SOCIAL ST JUST

31 rue des Farges 69005 Lyon

☎ 04 78 25 35 78

[centre.soc.st.just@free.fr](mailto:centre.soc.st.just@free.fr)

[www.centre-social-st-just.fr](http://www.centre-social-st-just.fr)