Amicale laïque de Cachan (ALC) – Section Gym bien-être Ehrenfried

(https://ville-cachan.fr/annuaire-des-associations/amicale-laique-de-cachan-alc-section-gym-bien-etre-ehrenfried/)

Fitness - Bien-être

Président(e) : BARRÉ Françoise

Adresse : 1, allée Pierre-de-Montreuil, 94230 Cachan

Téléphone : 09 53 81 94 60

Courriel : contact@alc-cachan.fr

Site internet : https://alc-cachan.fr/gym-bien-etre-ehrenfried

Créée en 1960, l’ALC est une association à but non lucratif qui comprend plus de 1000 participants, 20 professeurs et de nombreux bénévoles, et qui propose une offre de plus de 20 disciplines sportives et culturelles.

La méthode Ehrenfried, ou gymnastique holistique, a vu le jour en Allemagne au début du XXe s. Elle a été créée par Lily Ehrenfried, médecin kinésithérapeute. C’est une gymnastique d’avant-garde qui développe la conscience corporelle et s’avère bénéfique pour lutter contre les méfaits de la sédentarité ou le surmenage articulaire.

Le cours proposé par l’ALC se déroule le vendredi, en matinée ou l’après-midi.