Amicale laïque de Cachan (ALC) – Section Stretching postural®

(https://ville-cachan.fr/annuaire-des-associations/amicale-laique-de-cachan-alc-section-stretching-postural/)

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/stretching-postural

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.

Créée dans les années 1970 par Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute à l’INSEP, cette technique développe la conscience corporelle, la concentration et la présence à soi. Dans une alternance de postures toniques et passives, vous allez travailler la souplesse de l’ensemble de vos muscles et articulations, mais aussi tonifier et renforcer toute votre musculature et plus particulièrement les muscles profonds de votre dos.

Les cours proposés par l’ALC se déroulent le mercredi après-midi et le vendredi matin.