



## C'EST EN VOUS

### Tonifier et étirer

Témoignage de Patrick, 65 ans, compétiteur en course d'orientation : « *En 6 séances seulement, j'ai retrouvé de l'élasticité sur un ischio jambier qui avait subi une importante déchirure. Ma souplesse s'est aussi améliorée au niveau des lombaires après l'opération d'une hernie discale. J'ai donc plus d'amplitude et d'aisance pour pratiquer mon sport.* »



Le Stretching postural<sup>®</sup> (méthode Jean-Pierre Moreau) pour tonifier, étirer, améliorer les amplitudes et la symétrie, retrouver sa verticalité, etc. Inscription à tout moment, essai offert.

### C'est en vous

06 20 65 69 52 • [stretchingcolomiers.fr](http://stretchingcolomiers.fr)