

Gym Douce

2017/2018

DEFINITION

La séance de Gym « douce » se déroule sur une chaise, en douceur, afin d'améliorer le rythme cardiaque, la souplesse et le tonus musculaire... Elle permet aussi de se détendre et d'échanger autour de petits jeux.

HORAIRES et LIEUX



Inscription sur place

une séance est mise en place :

♣ le mardi de 10h30/11h30 à la MARPA de Saulty
avec Noémie

REPARTITION DU TEMPS

L'activité dure 1 heure

- ♣ 10 min : échauffement
- ♣ 30 min : renforcement musculaire
- ♣ 15 min : petits jeux
- ♣ 5 min : étirements

REGLEMENT INTERIEUR



* Respecter les horaires des séances.

* Les séances sont payantes 35 euros/an et réservées aux adultes de + 60 ans.