

Gym Douce

2018/2019

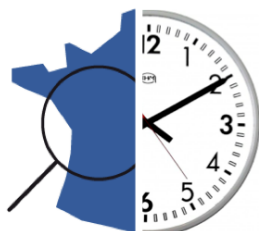
DEFINITION

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. Le jeudi, des exercices autour de la marche sont ajoutés.

HORAIRES et LIEUX

Inscription sur place

une séance est mise en place :



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

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.