



» GYM AINES

avec Michèle Bardin

MARDI 15h15- 16h15
MERCREDI 8h30 - 9h30
Maison des Sociétés
(salle Escrime, 1^e étage)
Tarif : 124 €



Objectif de l'activité

Garder ou retrouver : Equilibre, Souplesse, Mémorisation, Coordination, Musculation, Relaxation.

Public

60 ans et plus, avec ou sans antécédent sportif.

Description

Pratiquer une gymnastique en douceur, adaptée à chaque adhérent dans un climat convivial et ludique, en variant les exercices.

Utilisation de petit matériel (bandes élastiques, bâtons, ballons ...).

Les séances se pratiquent debout, assis sur chaises ou au sol. Les exercices sont variés: seule à 2, par 4 ou le groupe entier.

