

Nouveau Gym Douce

GYM DOUCE

La gymnastique douce propose des exercices très simples adaptés au plus grand nombre. Elle est spécialement recommandée aux personnes qui souhaitent reprendre une activité physique après une longue interruption. Elle est adaptée à un **public seniors** qui recherchent une pratique tout en douceur pour préserver une bonne aisance corporelle.

Une séance se compose d'exercices musculaires, de coordination, d'équilibre et d'étirements.

(adhésion 10 € + cotisation annuelle 50 € pour un cours par semaine ou 100 € pour deux cours par semaine)

MARCHE NORDIQUE (avec bâtons)

Qualifiée de « Fitness nature », elle remplace avantageusement une séance de gym. Ces séances durent 1h 30, elles sont précédées de 10' d'échauffement et suivies d'une heure de marche et de 10' d'étirements.

(adhésion 10 € + 8 € la séance ou 55 € le carnet de 10 séances).

Location des bâtons de marche nordique : 2 € (seuls les bâtons spécifiques à la marche nordique sont autorisés).

Les bienfaits :

- Tonifie tous les muscles du corps, sculpte la silhouette,
- Favorise la perte de poids,
- Grâce aux bâtons, diminution de la pression sur les articulations (hanches, genoux, chevilles)
- Améliore la respiration, la circulation sanguine
- Renforce le système cardio-vasculaire
- Excellent pour prévenir l'ostéoporose, l'arthrose,....

ACCESSIBLE et ADAPTABLE A TOUS

Ados, seniors, sportifs débutants ou entraînés, pour une reprise d'activité.

RANDONNEE PEDESTRE

Parcours de 8 à 10 kms à un rythme soutenu
(adhésion 10 € + cotisation annuelle de 20 €)

Contact : Corinne au **05.46.91.16.52** ou **06.77.46.22.21**