



Pour lutter contre la sédentarité et optimiser votre forme physique dans une ambiance conviviale, n'hésitez pas à rejoindre la centaine d'adhérent(e)s, fidèles depuis de plusieurs années à la section Gym adultes

Chaque séance, est assurée par des animatrices diplômées, dans le respect des mesures sanitaires actuelles. **Se munir d'un tapis de gymnastique individuel et de gel hydroalcoolique.** Elle se compose d'un échauffement, d'exercices spécifiques et se termine par des étirements relaxants.

<p>➤ Vini yoga</p> <p><i>Chacun(e) prend conscience de son corps en apprivoisant les postures du yoga. Apaisant et libérateur, il renforce le corps et l'esprit.</i></p>	<p>Lundi 16 h 30 à 17 h 30 Dojo Jean Carmet</p>
<p>➤ Gym dynamique</p> <p><i>Activité dynamique de renforcement musculaire généralisé, sollicitant le système cardio-vasculaire, tonifiant le corps, améliorant la coordination et la souplesse du corps</i></p> <p><i>Travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire de type aérobic de différentes intensités.</i></p>	<p>Lundi 17 h 45 à 18 h 45 Gymnase Mohamed Ali (ex Pasteur)</p> <p>Mardi 20 h à 21 h Jeudi 20h à 21h Dojo Jean Carmet</p>
<p>➤ Gym douce multi-activités</p> <p><i>Entretien du corps en douceur (équilibre, souplesse, respiration, mémoire).</i></p> <p><i>Gym douce adaptée : échauffement de tout le corps et des articulations, parcours de prévention des chutes (équilibre et coordination) et jeux d'adresse.</i></p>	<p>Mardi 9 h 15 à 10 h 15 Dojo Jean Carmet</p> <p>Mardi 10 h 30 à 11 h 30 Foyer Logement Jean Duchesne</p>
<p>➤ Gym bien-être</p> <p><i>Protection et amélioration de la santé et du bien-être par des mouvements adaptés aux besoins quotidiens dans le respect de ses capacités.</i></p>	<p>Vendredi 14 h 30 à 15 h 30 Dojo Jean Carmet</p>

Venez bouger en musique et dans la bonne humeur !

Reprise des cours à partir du **14 Septembre 2020** (1 séance découverte possible)

Exception pour la **Gym multi-activités, reprise le 29 septembre 2020**

Renseignements - Chantal : 06 89 68 96 35