

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

La **Section Gymnastique d'Entretien** réservée aux adultes propose des séances qui vous permettront de rester en forme grâce à un programme que vous pourrez adapter à vos propres capacités physiques.

Les cours se divisent généralement en 3 parties :

- échauffement
- exercices
- étirements

La partie « exercices » vous permettra de vous muscler grâce à divers petits matériels (haltères, élasti-bandes, steps, ballons, ...) ainsi que de travailler votre mémoire en enchaînant les exercices, de coordonner vos mouvements et d'améliorer vos capacités respiratoires notamment avec les steps.

Alors, si vous êtes prêts à prendre soin de vous et à passer un bon moment, venez nous rejoindre à la **Salle des Fêtes** où se déroulent les cours.



Programme des séances :

- lundi : 18h00 à 19h00
19h15 à 20h15
- vendredi : 10h30 à 11h30

Renseignements :

Roseline JOUANIN : 06 63 32 20 67
Magali MOISSONNIER : 06 68 22 96 63

Inscriptions :

Samedi 10 Septembre 2022 de 14h00 à 18h00 lors de la Journée des Associations
à la Salle des Fêtes de La Chapelle Saint Ursin

Reprise des cours : Le Vendredi 16 Septembre 2022 et le Lundi 19 Septembre 2022