

# 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 : 10h00 à 11h00



## Inscriptions :

Samedi 7 Septembre 2024 de 14h00 à 18h00  
lors de la Journée des Associations  
à la Salle des Fêtes de La Chapelle Saint Ursin



## Renseignements :

Pascale POUFFARIN : 06.62.73.46.07  
Sylvie POUCHAIN : 07.81.36.16.54

Reprise des cours : Le lundi 9 Septembre 2024 et le Vendredi 13 Septembre 2024