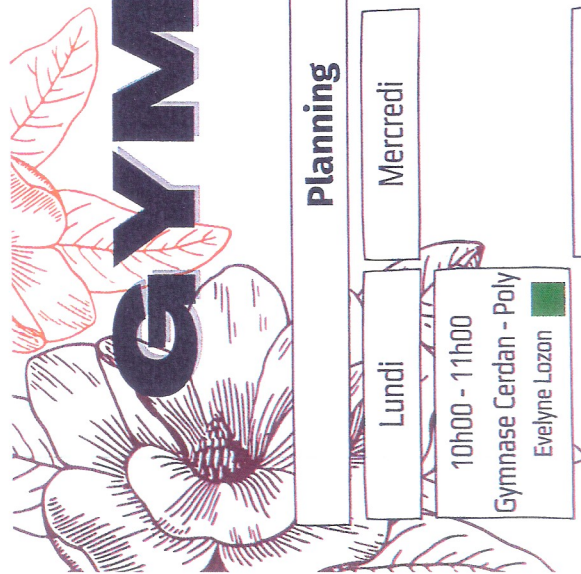




GYM DOUCE / SENIOR

Planning

			Vendredi
Lundi	Mercredi		
10h00 - 11h00 Gymnase Cerdan - Poly Evelyne Lozon		10h00 - 11h00 Gymnase Cerdan - Dojo Evelyne Lozon	
	17h00 - 18h00 Gymnase Cerdan - Poly Evelyne Lozon		

Gym douce : Equilibre

Renforcement, travail postural et étirements exécutés tout en douceur en respectant l'anatomie et l'équilibre physique de chacun ; afin d'éviter les tensions et apporter un soulagement des parties du corps touchées par le stress.

Objectif : Amélioration de l'équilibre et de la fonction respiratoire, renforcement articulaire, assouplissement général des muscles et des articulations.

Gym douce : Détente

Gym douce enrichie par un mélange de stretch, yoga et relaxation pour une meilleure sensation de bien-être.

Objectif : Créer des liens avec les autres, pratiquer une activité douce et raisonnée ou conserver un acquis physique pour les personnes anciennement sportives.

INSTALLATIONS SPORTIVES

- Dojo - Stade Cerdan : entrée par 37-39 rue Avaulée - 92240, Malakoff.
- Salle Polyvalente - Stade Cerdan : entrée par 37-39 rue Avaulée - 92240, Malakoff.

