

GYM VOLONTAIRE ST CRICQ

!!!! NOUVELLE SECTION !!!!

*** Gym douce et bien-etre ***



à partir du

MERCREDI 11 Février
de 10h à 11h

(salle polyvalente)

Travail de l'équilibre et de coordination des gestes

Assouplissement – Étirement – Relaxation

Cours de gym debout et sur chaise :



Si vous ne pratiquez pas de gymnastique à cause de certaines limitations physiques liées à l'âge ou à d'autres raisons (poids, douleurs...), ce cours de gym debout et sur chaise vous donne la capacité d'améliorer votre santé et de garder la forme à travers une activité physique complète adaptée.

Augmentez votre souplesse et renforcez organes, muscles et articulations à travers des exercices qui permettent une meilleure oxygénation et circulation sanguine.

Profitez des bienfaits relaxant et régénérant de la gym douce et augmenter votre bien-être physique.

Utilisation de ballons, poids, élastiques, bâtons qui favorise la prévention des chutes. Le tout se déroule dans un climat de confiance et de convivialité.

Gardez la forme grâce à des exercices simples
Facilitez votre quotidien

Ouvert aux femmes et aux hommes !!!

