

Gym douce et Bien être



Force et souplesse musculaire

Un peu de sport



Travail de l'équilibre et de coordination des gestes

Assouplissement – Etirement – 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.

Séance Découverte

Mercredi 21 Janvier de 10h à 11h
Salle des fêtes de St Cricq Chalosse
Encadrée par Joëlle animatrice diplômée

Gardez la Forme grâce à des exercices simples
Facilitez votre quotidien

Ouvert à tous hommes et femmes