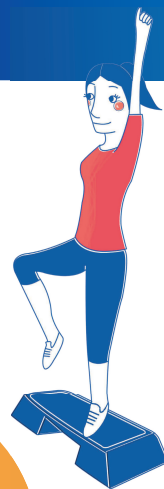


Gym Adulte



GYM DÉTENTE

- Booster sa forme et son bien-être physique et moral
- Se (re)mettre au sport avec plaisir



La Gym Détente s'adresse aux personnes de plus de 25 ans qui souhaitent pratiquer une activité physique ou compléter leur pratique actuelle par des exercices qui combinent différentes compétences : coordination, repères dans l'espace, force, souplesse, alignement, équilibre...

Public ?
Plus de 25 ans

Où ?

Gymnase Nicolas Appert
Rue Oradour

Quelle pratique ? Loisirs

Quand ? Jeudi soir

Quel Encadrement ?

Diplômé d'Etat ou fédéral

GYM SENIOR

- Prendre soin de sa forme et de sa santé, avec plaisir
- Prévenir les désagréments liés à l'avancée dans l'âge

La gym senior s'adresse aux personnes de plus de 50 ans qui souhaitent maintenir une activité physique, prévenir les maladies chroniques ou encore conserver leur autonomie dans les gestes de la vie quotidienne. **La gym senior s'adapte au niveau de condition physique des pratiquants.**

Ainsi, les séances sont construites pour répondre aux besoins des personnes en bonne condition physique, et peuvent être ajustées en fonction de l'apparition de certaines pathologies chez certains pratiquants.



Public ?
Plus de 50 ans

Où ?

Siège de l'association
8 rue Oradour

Quelle pratique ?

Loisirs

Quand ?

Mardi après-midi

Quel encadrement ?

Diplômé fédéral