



Association Gym, Loisirs Culturels

COURS DE GYMNASTIQUE DOUCE POUR SENIORS

unique dans la région

Notre association offre à partir de septembre 2015, un cours de Gym Douce.

Cette gymnastique s'adresse particulièrement aux Seniors pour stimuler les principales fonctions corporelles (articulations, muscles, cœur) afin de préserver l'autonomie de la personne le plus longtemps possible, **quels que soient leurs capacités et leurs handicaps physiques.**

La gymnastique douce se fait avec des mouvements très lents.

Petit à petit, on progresse et on retrouve une souplesse de son corps.

Cela augmente la confiance en soi. On s'accorde de la douceur, on se fait du bien.



On apprend à utiliser son corps sans forcer.

Le professeur est un **spécialiste expérimenté** de cette gymnastique particulière.

Nicolas Ligneau est titulaire d'une Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, **Mention Activités Physiques Adaptées**

Les cours auront lieu **tous les jeudis à 10h30** dans la salle des fêtes de Coulombs

Prix de 139 € pour l'année avec une cotisation de 15 €.

Payable avec 3 chèques de 47 € débités au début de chaque trimestre

INFOS : www.assogym.org ou contact@assogym.org ou 06 60 67 91 69